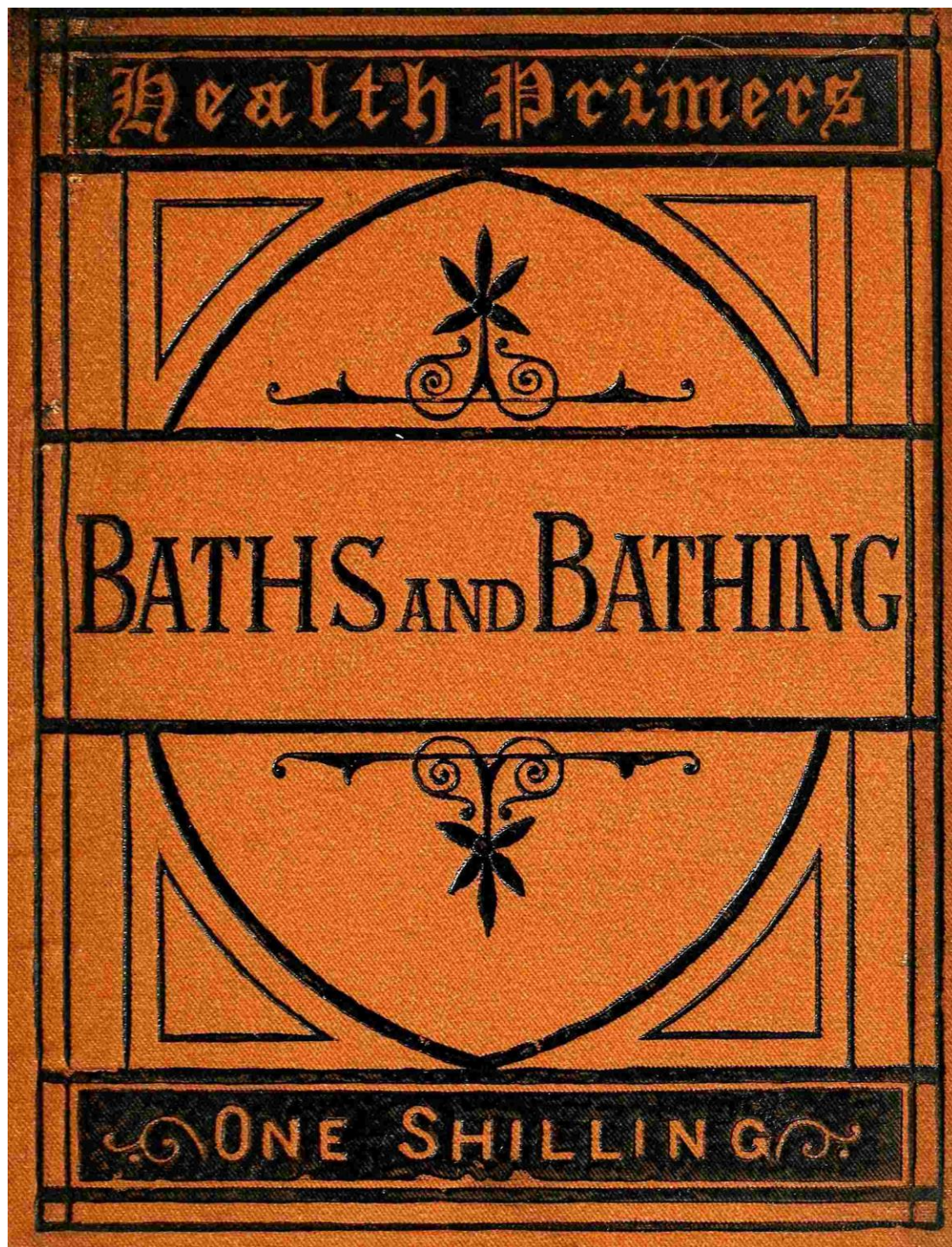


Ванны и купание

Различные авторы



Электронная книга проекта Гутенберга о банях и купании

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу www.gutenberg.org. Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

Название: Бани и купание

Автор: Various

Дата выхода: 31 марта 2025 [Электронная книга №75757]

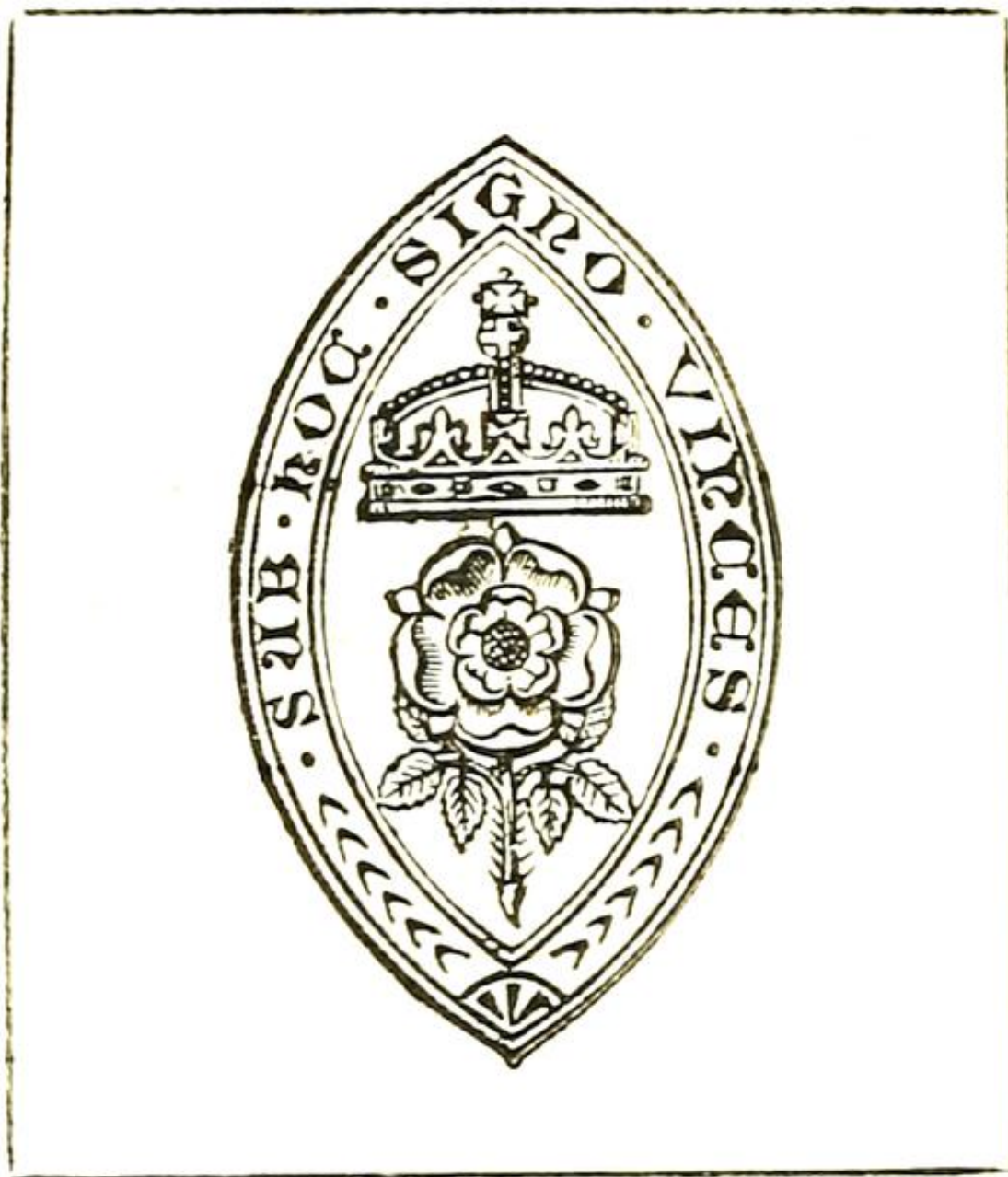
Язык: Английский

Оригинальная публикация: Лондон: Хардвик и Бог, 1879

Авторские права: deaurider, BlueDiamondHead и команда онлайн-корректоров по адресу <https://www.pgdp.net> (Этот файл создан на основе изображений, щедро предоставленных интернет-архивом)

*** ЗАПУСК ПРОЕКТА ЭЛЕКТРОННОЙ КНИГИ ГУТЕНБЕРГА "БАНИ И КУПАНИЕ" ***

Основы здоровья.



Основы здоровья.

РЕДАКТОРЫ.

- Дж. ЛЭНГДОН ДАУН, доктор медицины, ФБР
- Дж. МОРТИМЕР-ГРЭНВИЛЛ, доктор медицины
- ГЕНРИ ПАУЭР, M.B., F.R.C.S.

- ДЖОН ТВИДИ, ФБР

ВАННЫ И КУПАНИЕ.

АВТОРЫ СЕРИИ:

- Г. У. БАЛЬФУР, доктор медицины, св. И. Н., член Королевского совета Сша.
- Дж. КРАЙТОН-БРАУН, доктор медицинских наук Эдин, Ф.Р.С. Эдин.
- СИДНИ КОУПЛЕНД, доктор медицины Лондона, М.Р.С.Р.
- ДЖОН КАРНОУ, доктор медицинских наук Лондона, F.R.C.P.
- Дж. ЛЭНГДОН ДАУН, доктор медицины Лондона, ФБР
- ТИЛБЕРИ ФОКС, доктор медицины Лондона, ФБР
- Дж. МОРТИМЕР-ГРЭНВИЛЛ, доктор медицинских наук, профессор, F.G.S., F.S.S.
- У. С. ГРИНФИЛД, доктор медицинских наук Лондона, М.Р.С.Р.
- К. У. ХИТОН, F.C.S., F.I.C.
- ГАРРИ ЛИЧ, М.Р.С.Р.
- Г. В. ПУР, доктор медицинских наук Лондона, F.R.C.P.
- ГЕНРИ ПАУЭР, М.Б. Лондон, Ф.Р.К.С.
- У. Л. ПЕРВЕС, доктор медицинских наук, М.Р.С.С.
- Дж. НЕТТЕН РЭДКЛИФФ, бывший президент. *Epidl. Soc. u c.*
- К. Х. РАЛЬФ, магистр медицины, кантабриец, F.R.C.P.
- С. РИНГЕР, доктор медицинских наук Лондона, F.R.C.P.
- ДЖОН ТВИДИ, ФБР
- ДЖОН УИЛЬЯМС, доктор медицины Лондона, М.Р.С.Р.

ЛОНДОН:

ХАРДВИК И БОГ, 192, ПИКАДИЛЛИ.
1879.

ЛОНДОН:

НАПЕЧАТАНО ИЗДАТЕЛЬСТВОМ WILLIAM CLOWES AND SONS, СТЭМФОРД-СТРИТ

И ЧАРИНГ-КРОСС.

Содержание.

	СТРАНИЦА
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ВАНН	5
РАЗНОВИДНОСТЕЙ ВАНН	20
МЕСТ ДЛЯ КУПАНИЯ	45
ПРИМЕНЕНИЕ ВАНН	68
ПОСЕЩЕНИЕ БАНИ	83

ВАННЫ И КУПАНИЕ.

ГЛАВА I.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ВАНН.

Поскольку воздействие ванн в первую очередь воздействует на кожу, а через кожу - на глубже расположенные ткани и органы тела, читателю абсолютно необходимо с самого начала ознакомиться со структурой кожи и ее функциями, а также с отношениями, которые она имеет с глубже расположенными органами.

Если посмотреть на кожу, скажем, большого пальца, через линзу средней мощности, то видно, что ее поверхность покрыта гребнями и бороздками, как на вспаханном поле; и через частые промежутки времени вдоль гребней расположены небольшие углубления, которые известны как поры кожи. Эти поры являются отверстиями потовых протоков, и именно через эти поры выделяется пот. Их чрезвычайно много, и было подсчитано, что на каждый квадратный дюйм поверхности приходится до 2800, или около семи миллионов из них в общей сложности. Видно, что гребни разделены на серию мелких бугорков, или *сосочков*, которые расположены рядами. Эти сосочки являются органами осязания и, вероятно, столь же многочисленны, как и поры. Внутри них находятся либо петли кровеносных сосудов, либо нервные окончания.

Эти нервные окончания в сосочках бывают трех видов, которые легко различимы и известны как осязательные тельца, тельца пачини или концевые луковицы, в зависимости от формы, которую они принимают. Между поверхностным и глубоким слоями кожи, так называемой кутикулой и кутисинкой, находится слой, который в некоторой степени разделяет свойства обоих. Это называется слизистой сетчаткой, и именно здесь находится пигмент, который содержится в коже негров, а также в некоторых частях кожи представителей белых рас.

Под кожей, в подкожной клетчатке, расположены потовые железы, представляющие собой микроскопические пучки трубочек, один конец которых проходит через кожу и заканчивается в порах. Эти трубки имеют или, скорее, были бы, если их выпрямить, около четверти дюйма в длину; и, по оценкам, их длина во всем теле составляет около 28 миль! Они проходят через верхний слой кожи или кутикулу по спирали, так что, хотя для жидкости легко *выйти*, прохождение в обратном направлении отнюдь не так просто. Каждая потовая железа обильно снабжена кровеносными сосудами и окружена тонкой мышечной оболочкой, которая предположительно способна оказывать своим сокращением определенное давление и таким образом продвигать секрецию железы вперед, к поре, или внешнему отверстию.

Волосные фолликулы, как и потовые железы, расположены в подкожной клетчатке. Они представляют собой полые сосуды, со дна которых растут волосы. Рядом с каждым из этих волосных фолликулов находится пара желез, называемых сальными железами, которые обеспечивают небольшое количество естественного жира, которым снабжаются наши волосы. Эти железы напоминают маленькие виноградные грозди. Волосные фолликулы также снабжены парой небольших мышц, которые своим сокращением могут вызвать ощутимое выпрямление волос. На определенных участках кожи есть железы, выделяющие особый пахучий секрет. Их больше всего в подмышечных впадинах и между пальцами ног. В самой коже и непосредственно под ней находится сеть "лимфатических" сосудов, функция которых, по-видимому, заключается главным образом в очищении тканей от отходов жизнедеятельности. Эти сосуды тянутся к "лимфатическим железам", которые при увеличении часто видны сбоку от шеи и которые в целом распределены по всему телу. В определенных участках кожи находятся особые клетки, содержащие пигмент.

Таким образом, мы видим, что кожа, которая для случайного наблюдателя является почти бесструктурной мембраной, на самом деле является наиболее сложным органом, богато снабженным кровеносными, лимфатическими сосудами и нервами, имеющим миллионы сосочков и пор, а также километры потовых протоков. Волосные фолликулы с их сальными железами и мышцами также исчисляются миллионами, а пахучие железы и особые пигментсодержащие клетки, вероятно, тысячами.

Для чего используется этот сложный орган? Во-первых, он служит защитой более мягким частям под ним. Во-вторых, он служит для регулирования температуры тела, предотвращая, с одной стороны, слишком быстрое излучение естественного тепла, а, с другой стороны, обеспечивая очень большую поверхность для испарения постоянно выделяющегося пота, он предотвращает перегрев тела. В-третьих, это постоянное выведение из организма определенных вредных веществ. Это чешуйки кутикулы (которые мы удаляем всякий раз, когда моем и протираем поверхность), пот и сальные, или жирные выделения. Количество пота сильно варьируется; оно может быть почти нулевым или достигать пинты в час. На выделение пота влияют температура воздуха, физические упражнения, употребление жидкости (особенно теплой) и, в частности, эмоции. Не может быть никаких сомнений в том, что выделение определенного количества пота необходимо для идеального здоровья; и общеизвестно, что за прекращением потоотделения с большой вероятностью может последовать опасный внутренний застой.

На некоторых низших животных было продемонстрировано, что, если сбрить кожу и покрыть ее лаком, смерть наступает быстро. Об этом говорили как о своего рода кожном удушье, смерть наступает вследствие насыщения крови веществом, которое должно было быть удалено кожей.

Однако утверждалось, что в этих случаях смерть наступает от холода; и, безусловно, было продемонстрировано, что животные, подвергнутые такому лечению, живут намного дольше при условии, что их согревает слой ваты. Иногда кожа поверхностно повреждается в результате случайного обжигания или ошпаривания, и хорошо известно, что ожог опасен для жизни пропорционально его поверхностной протяженности, а не глубине или тяжести.

Кровеносные сосуды кожи сильно различаются по размеру при разных обстоятельствах, и разная степень бледности или покраснения кожи обусловлена состоянием этих поверхностных кровеносных сосудов. Явление покраснения хорошо известно; и это должно служить напоминанием нам о том, что эмоции могут влиять не только на количество потоотделения, но и на размер кожных кровеносных сосудов. Никогда не следует упускать из виду тесные связи, существующие между кожей и крупными нервными центрами.

Кожные кровеносные сосуды расширяются при определенных лихорадках, таких как скарлатина и корь; их можно увеличить также путем приложения тепла или раздражающих средств, таких как горчица, или удара кнутом. Сокращение кровеносных сосудов наиболее заметно в условиях страха или в результате длительного воздействия холода.

Не только нервные центры оказывают большое влияние на кожу, но и кожа способна оказывать большое влияние на нервные центры. В этом нет ничего удивительного, если иметь в виду мириады нервных сосочков, которыми усеяна кожа. Когда щекочут подошвы ступней, ноги непроизвольно двигаются; а когда щекочут подмышки и бока груди, результатом является громкий смех. Эти два явления являются примерами того, что известно как *рефлекторное действие*, то есть щекотка воздействует на нервные окончания в коже, и этот эффект, достигающий нервных центров (спинного или головного мозга), *отражается* на мышцах и вызывает движение ноги или смех. Когда тело внезапно погружают в холодную воду, нередким результатом является дрожь и стук зубов; а когда холодной водой брызгают на лоб или грудь, происходит глубокий вдох и перехватывает дыхание. Это примеры "рефлекторных движений", обусловленных впечатлениями, производимыми на кожные нервы; и поскольку многие результаты купания, несомненно, обусловлены такого рода рефлекторными действиями, очень важно постоянно помнить об этом. Связь между нервными центрами (головным и спинным мозгом) и кожей проявляется также в появлении так называемой гусиной кожи, или *cutis anserina*, которая вызывается не только воздействием холода на поверхность тела, но и в еще большей степени психическими состояниями, которые заставляют "Волосы на нашем теле вставать дыбом". Объяснение этого явления заключается в сокращении маленьких мышц, которые, как мы видели, находятся в тесной связи с волосяными фолликулами. Также не может быть сомнений в том, что пигментные клетки, которые тонким слоем разбросаны по нашей коже, находятся под контролем нервных центров, и хорошо известно, что оттенок кожи иногда меняется в зависимости от эмоциональных состояний, как это, безусловно, происходит и с физическими состояниями. Этих соображений достаточно, чтобы показать, что кожа играет важнейшую роль в хозяйстве животных как защитный, выделяющий, сосудистый и нервный орган.

Крайне важным моментом, который необходимо определить в отношении кожи, является ее способность к *абсорбции*, то есть способность, если таковая имеется, пропускать вещества через себя и таким образом достигать внутренних частей тела. Хорошо известно, что при повреждении поверхности кожи всасывание происходит с большой скоростью, и что даже

когда кожа не повреждена, добиться всасывания определенных веществ, таких как ртутная мазь или экстракт белладонны, сравнительно легко, при условии, что они наносятся с определенным усилием трения. Мы видели, что протоки потовых желез прокалывают кожу по спирали, и трение приводит к открытию устьев этих маленьких протоков, так что жирный или липкий препарат застревает в них и впитывается.

С достаточной степенью достоверности доказано, что газы, такие как углекислота и кислород, способны проникать через кожу в небольших количествах, но крайне сомнительно, что вода когда-либо всасывается через кожу. Были предприняты попытки решить этот вопрос путем взвешивания тела до и после длительного погружения в воду, но такие эксперименты настолько изобилуют ошибками, что они почти бесполезны. Тот факт, что моряки, потерпевшие кораблекрушение, имеют привычку успешно утолять жажду погружением тела в воду или смачиванием одежды, хорошо известен, но этот эффект может быть вызван прекращением испарения с кожи или воздействием на нервы.

В любом случае, при нынешнем состоянии наших знаний, кажется, безопаснее предположить, что вода не всасывается через кожу; или, если это так, что она всасывается в таких чрезвычайно малых количествах, что эффект ванн ни в коем случае не может быть обусловлен поглощением воды, в которую погружено тело. Что касается всасывания различных солей, содержащихся в морской или минеральной воде, то нет никаких доказательств того, что они когда-либо всасываются даже в самых незначительных количествах. Если бы соль, растворенная в морской воде, впитывалась через кожу, то вполне вероятно, что морское купание, далекое от роскоши, которой оно является, считалось бы в высшей степени опасным и крайне неприятным занятием.

Ванны всех видов служат или могут быть призваны служить проводниками температуры, и с их помощью мы получаем возможность поддерживать температуру тела, отличную от его собственной. Прежде чем мы сможем полностью понять влияние горячих и холодных ванн на экономику, необходимо немного обсудить природу и источник естественного тепла тела. Естественная температура человеческого тела составляет от 98 ° до 99 ° по шкале Фаренгейта; и эта температура, грубо говоря, равномерно поддерживается здоровым организмом при всех различных обстоятельствах, которым он может подвергаться. В арктических регионах и в тропиках температура тела держится на уровне 98,6 °; или, если колебания и происходят, они настолько незначительны, что едва заметны. Таким образом, в холодной атмосфере тело обладает способностью сохранять свое тепло; и в теплой атмосфере оно в равной степени способно сохранять свою прохладу. Это замечательный факт, и он обусловлен способностью человеческого организма регулировать выработку и потерю тепла. Тепло вырабатывается в организме при сгорании пищи и тканей, точно так же, как тепло вырабатывается в камине при сгорании угля. Количество и скорость этого сгорания обязательно зависят от количества и характера потребляемой пищи, активности физических упражнений и других жизненно важных процессов. Наиболее активной тканью в организме является кровь; с ее помощью осуществляется большая часть процессов горения, и благодаря ее быстрой циркуляции во всех частях тела в самых отдаленных точках человеческого тела поддерживается одинаковая температура. Температура крови обусловлена количеством горения, происходящего в тканях, а количество горения, происходящего в тканях, обусловлено количеством и энергией их кровоснабжения, что в конечном итоге зависит от силы работы сердца и размера кровеносных сосудов, которые обладают способностью сокращаться и расширяться и которые подчинены

регулирующему влиянию нервных центров. Если та часть нервных центров (верхняя часть спинного мозга), которая контролирует размер сосудов, повреждена или разрушена, процессы горения, происходящие в организме, по-видимому, выходят из-под контроля, и температура может быть опасно повышена или понижена, точная причина того или иного явления неизвестна. Пределы температуры тела, которые совместимы с жизнью, не очень широки; ибо, если температура поднимется до 109 ° или опустится до 76 °, неизбежно наступит смерть, а повышение или понижение на 7 ° от естественной температуры решительно опасно. Видя, насколько узки пределы температуры, в пределах которых возможна жизнь, мы не можем не поражаться чудесным приспособлениям для поддержания нормального уровня тепла у животных. Тело охлаждается за счет испарения, идущего из легких; за более важного испарения, идущего от кожи (каждый, кто покрывал часть кожи спиртом и способствовал его испарению, дую на него, практически знает охлаждающий эффект испарения), а также за счет излучения тепла от поверхности тела и отвода тепла от тела предметами, находящимися в контакте с ним.

В непосредственной эффект холодной ванны-для того чтобы охладить *поверхность* тела, температура которого, как проверены термометра могут упасть на несколько градусов. При этом появляется бледность поверхности и гусиная кожа. Однако, когда поверхность охлаждается, сама кровь подвергается повышению температуры из-за усиления процессов горения, происходящих в организме, о чем мы получаем дополнительные доказательства в виде увеличения частоты пульса и дыхания, а также усиленного выделения углекислоты из легких. Возникает внезапное чувство озноба, и это впечатление, производимое на кожные нервы, производит своим воздействием на головной и спинной мозг некоторое легкое умственное возбуждение и дрожь в конечностях. После того, как ванна продолжается некоторое время, температура крови падает (иногда на целых три-четыре градуса), пульс и дыхание замедляются, дрожь сменяется вялостью, а умственное возбуждение - апатией. При выходе из ванны наступает явление "реакции". Сосуды кожи расширяются, озноб сменяется теплом, а чувство беспокойства сменяется чувством комфорта. Эта реакция наступает быстрее всего, когда ванна непродолжительна и когда ее эффект проявляется внезапно. Чем короче ванна, тем меньше предельное снижение температуры крови. Чем короче ванна, тем больше ее *стимулирующая* функция; чем дольше она продолжается, тем сильнее эффект *охлаждения*.

Эффект *теплой* ванны заключается в том, что она слегка повышает температуру поверхности тела и температуру крови. Учащаются пульс и дыхание, а также увеличивается выделение углекислоты из легких. Кровеносные сосуды кожи расширяются, и поверхность краснеет пропорционально теплоте воды. Теплые ванны умеренной температуры можно переносить дольше, чем холодные; но если температура слишком высока и ванна продолжается слишком долго, может возникнуть слабость. После выхода из горячей ванны кожа находится в очень нежном и восприимчивом состоянии, а сосуды склонны "реагировать" в направлении сильного сокращения, и в этом случае может возникнуть опасный внутренний застойный процесс. Однако, если защитить кожу и поместить пациента в теплую комнату или в постель, может возникнуть сильное потоотделение. В холодной ванне мышцы склонны к одеревенению, но в теплой ванне одеревеневшие и утомленные мышцы восстановят свою гибкость. После тяжелого охотничьего дня теплая ванна - хорошо известная и приятная роскошь.

Явление, широко известное как "реакция" и возникающее как после горячих, так и после холодных ванн, является наиболее примечательным и, по-видимому, показывает, что наш

организм возмущен любым вмешательством в его функции. Таким образом, эксперименты показали, что если температуру здорового человека повысить или понизить каким-либо искусственным способом, таким как горячие или холодные ванны, то последующая реакция в направлении понижения или повышения температуры такова, что средняя температура здоровья точно поддерживается. Немецкий наблюдатель Юргенсен путем серии точных наблюдений за пациентом, который подвергся серии ванн с температурой 50 ° по Фаренгейту, каждая из которых длилась двадцать пять минут, установил, что, несмотря на быстрое отведение тепла, вызывавшее дрожь, длившуюся несколько часов, за снижением температуры тела, которое происходило во время ванны, через интервал в четыре или пять часов последовало повышение, которое точно компенсировало это, так что средняя нормальная температура поддерживалась, несмотря на вмешательство физиолога.

Было замечено, что конечный результат как горячего, так и холодного купания, если его проводить в умеренных количествах, примерно одинаков, а именно: усиление циркуляции крови через кожу. В обоих случаях также усиливается горение, происходящее внутри организма, о чем свидетельствует выделение повышенного количества углекислоты из легких. В случае с холодной ванной это повышенное горение происходит из-за стимулирующего действия холодной воды, в то время как в горячей ванне это происходит из-за искусственного нагрева, способствующего естественным процессам горения в организме. Воздействие горячей и холодной ванны на процессы горения, происходящие в организме, можно, что не совсем уместно, сравнить с воздействием, оказываемым на печь горячим и холодным дутьем, оба из которых способствуют горению и увеличивают тепло, выделяемое печью; но горячий дутье настолько облегчает горение, что с его помощью выполняется та же работа с расходом 2-1 / 2 тонны угля, которая выполняется холодным дутьем с расходом 8 тонн угля. Если мы хотим, чтобы огонь хорошо горел, у нас есть несколько открытых путей; первый - это подтолкнуть его, что можно рассматривать как простую стимуляцию; второй - поднести к нему холодную струю, и в этом случае мы подаем большое количество кислорода, но в то же время нейтрализуем нагревающий эффект холодной струей. Использование горячего дутья способствует сгоранию без какого-либо противодействия охлаждению. Каждым из этих методов мы ускоряем окончательное тушение пожара, если только не добавляется свежее топливо. Использование горячего дутья обеспечивает наиболее экономичное использование топлива.

По поводу использования ванн было сказано, что *холод стимулирует, а тепло облегчает функцию*. “Между двумя терапевтическими противоположностями, ” говорит Браун, - существует такая же связь, как между зимней и летней жизнью, а также между морским и горным воздухом. Врач, который в определенной степени проник в большую сторону человечества, делит хронически больных на две группы: одна состоит из индивидуумов, чей организм обладает достаточным капиталом, чтобы обеспечить требуемую сильную реакцию, другая состоит из лиц, нуждающихся в хорошем уходе, и чьи собственные силы не могут быть подвергнуты каким-либо большим нагрузкам. Для первого существует система упражнений, лечения холодом, холодных ванн, морских ванн и морского воздуха; для второго - снисходительность, теплое лечение, теплый климат, теплые ванны, горный воздух”.

Учитывая, что как горячие, так и холодные ванны усиливают естественное горение организма, становится очевидным, что лица, проходящие курс лечения любым из этих методов, должны быть чрезвычайно осторожны, чтобы во время прохождения курса лечения в печь человека

подбрасывалось только лучшее топливо. Они должны есть самую простую и питательную пищу и дышать только чистейшим воздухом.

ГЛАВА II. РАЗНОВИДНОСТИ ВАНН.

Температура *прохладной* ванны составляет от 85° до 92° по Фаренгейту, *теплой* ванны - от 92° до 98° по Фаренгейту, а *горячей* ванны - от 98° до 112° по Фаренгейту.

В *холодной* ванне температура колеблется от 60° до 75° по Фаренгейту, а в *холодной* ванне температура ниже 60 ° по Фаренгейту, вплоть до точки замерзания воды.

Горячая или холодная вода может использоваться на месте. Мы знакомы с ванночками для бедер и ног, и иногда мы встречаемся с ваннами специальной формы, предназначенными для приема рук в тех случаях, когда их местное лечение было сочтено необходимым.

Были разработаны различные планы по усилению стимулирующего действия воды. Одним из методов достижения этой цели является поддержание воды в постоянном движении, как это делается в так называемых *волновых ваннах*, распространенных в некоторых частях Континента. Другой способ заключается в таком увеличении размера ванны, чтобы пациент мог свободно передвигаться в ней. В большой ванне к хорошему эффекту от купания можно добавить не только физические упражнения, но и сотрясение воды на поверхности тела и постоянное изменение слоя воды, контактирующего с телом, значительно увеличивает эффективность ванны в плане воздействия на температуру и стимуляции кожи.

Лучшей из всех ванн является *ванна для купания*, поскольку в ней купающийся может позволить себе свободное упражнение своих конечностей, чего вряд ли можно достичь при любых других обстоятельствах. Плавание - очень ценное упражнение, потому что оно задействует руки наравне с ногами и приводит к здоровому развитию мышц груди. Почти у всех хороших пловцов широкая грудь.

The *Душ* - это название, данное струе воды, горячей или холодной, которая обрушивается тяжело или с силой на какую-либо деталь. Он действует частично за счет силы механического воздействия, а частично за счет своей температуры. Это очень изматывающий метод обработки, и его ни в коем случае нельзя использовать слишком долго. Столб воды высотой 12 футов, которому позволяют упасть на голову, настолько болезнен, что Эскироль, который подчинился этому, описал это как продолжающееся разрушение ледяного столба на голове, за которым следует чувство оцепенения, которое длилось час спустя. Душ раньше широко использовался в приютах для умалишенных и считался специфическим средством против бреда: несчастное существо, одержимое бредовыми идеями, держали под душем до тех пор, пока оно не отрекалось; и вызванные этим мучения были таковы, что простой угрозы обливания часто было достаточно, чтобы обуздать самых диких маньяков. Те, кто подвергался процессу “мытья головы шампунем”, практикуемому парикмахерами нашего времени, наверняка помнят эффект слишком длительного воздействия струи холодной воды на голову.

Наиболее сильное стимулирующее действие достигается при использовании *шотландского душа*, который заключается в попеременном использовании струй холодной и горячей воды.

Горячая струя значительно стимулирует “реакцию” после холодной струи. В большинстве плавательных ванн, которые можно найти на Континенте, имеется помпа, чтобы пациент мог сам применять спринцевание к любому суставу, требующему этого, и в то же время стимулировать его реактивный жар, выполняя накачивание.

В большинстве крупных банных заведений предусмотрены, по крайней мере, два спринцевания: одно называется *нисходящим спринцеванием*, которое можно наносить на голову, плечи, туловище или конечности; и другое называется *восходящим спринцеванием*, которое предназначено для забрасывания струи воды в кишечник - метод лечения, который рекомендуется при состояниях, которые нет необходимости обсуждать в этом месте.

Горячие и холодные обливания - это всего лишь легкие формы обливания.

The *Душевая кабина* отличается от душа только разделением потока воды, заставляя ее проходить через подходящий дуршлаг. Этот метод лечения является суровым и изнуряющим, и его следует применять с осторожностью, особенно со слабыми людьми.

The *Игольная ванна* - это всего лишь обычная душевая ванна. Купальщик стоит внутри змеевика из труб с тонкой перфорацией, и вода тонкими струйками попадает одновременно на каждую часть тела. Это мощный общий стимулятор.

The *Дождевая ванна* заключается в том, что крупные капли воды падают с большой высоты на ту часть тела, на которую требуется воздействовать.

Упаковка влажной простыней - это способ нанесения воды на тело, который полностью противоположен некоторым из рассмотренных нами методов, поскольку стимулирующее действие воды сведено к минимуму, и мы получаем только охлаждающее действие. Не имеет большого значения, смочена ли используемая простыня горячей или холодной водой, поскольку температура кожи и простыни в любом случае очень быстро приближается, и более быстрое испарение горячей воды быстро вызывает степень холода, практически равную температуре холодной простыни. Пациент должен быть раздет донага и должен лечь на единственное одеяло, при этом кровать должна быть защищена простыней макинтош, помещенной между одеялом и матрасом. Затем он укутывается во влажную простыню. Если требуется максимальное охлаждение, его оставляют открытым, чтобы стимулировать испарение. С другой стороны, если мы хотим стимулировать действие кожи, поверх простыни кладут несколько одеял.

Обсудив различные методы использования воды как таковой для принятия ванн, мы можем затем обратить наше внимание на *паровую ванну*, которая является излюбленным методом использования тепла и влаги. То тут, то там по всему миру можно встретить естественные паровые ванны; но, как правило, паровая ванна представляет собой действительно очень простое изобретение, состоящее всего лишь из устройства для подачи пара из чайника в ограниченное пространство, в котором сидит пациент. Голова пациента может быть либо помещена в ванну, либо нет, и можно ожидать, что эффект от ванны будет разным в зависимости от того, попадает пар в легкие или нет. Домашняя паровая ванна может состоять из фланелевой парозащитной накидки, которую носит пациент, в то время как под стулом, на котором он сидит, помещается небольшой переносной чайник, нагреваемый винным спиртом для образования пара. Если купальщик не может сидеть, пар можно с очень большой легкостью проводить под одеялами кровати. Паровую баню можно готовить намного горячее, чем

водяную, температура варьируется от 120 ° по Фаренгейту. до 150 ° по Фаренгейту. Насыщение атмосферы парами задерживает или, скорее, предотвращает естественное испарение пота, так что, хотя тело очень сильно нагревается паром, естественные способы охлаждения тела прекращаются. Из этого следует, что способность паровой ванны повышать температуру тела очень значительна, и действительно, известно, что температура крови повышается на целых 5 ° по Фаренгейту. во время принятия ванны. Эта способность повышать температуру тела вызывает очень обильное потоотделение, так что паровая ванна признана одним из самых быстрых и действенных средств для обильного воздействия на кожу. Паровую ванну можно применять локально очень удобным способом, и нет никаких трудностей в изготовлении устройства, с помощью которого воздействию пара могут подвергаться только ноги, или одна рука, или одна нога. Если требуется быстрая реакция, к пару можно добавить холодный душ, и так называемая *русская паровая баня* состоит из паровой ванны высокой температуры, за которой следует холодный душ.

Воздушные ванны - это ванны, из которых мы никогда не выходим, за исключением тех случаев, когда принимаем водяную баню, поскольку наши тела естественным образом всегда окружены слоем атмосферы. *Ванны с холодным воздухом* используются нечасто, хотя их рекомендуют; и мы слышали о людях, которые пытались стимулировать свою кожу и кровообращение, бегая голышом по открытому воздуху. *Ванны с горячим воздухом* всегда, по крайней мере со времен Древнего Рима, были излюбленной роскошью и средством лечения болезней; эти ванны, которые также называют русскими или турецкими банями, на самом деле состоят из последовательности процедур, которые в лучших заведениях заключаются в следующем: купальщика встречают у барьера, где с него снимают обувь и выдают клетчатые салфетки, в которые можно обмотаться во время купания. Миновав барьер, он попадает в тепидарий, помещение восточного дизайна, которое привлекает его своей прохладой, тишиной и чистотой. Мраморный бассейн, наполненный водой, в который с успокаивающим плеском падает струя из фонтана, занимает центр, а вокруг расположены диваны для возлежания и удобства для одевания и раздевания. Через мавританскую арку в конце можно мельком увидеть судаторий, отделенный стеклянной перегородкой от тепидария. Раздеваясь догола и надевая чеки, купальщик проходит в sudatorium, квартиру с куполообразной крышей, мраморным полом и стенами из красного кирпича. Температура в этой комнате составляет около 120 ° или 150 °, и здесь купальщик сидит, читая или развлекаясь иным образом, пока полностью не выступит пот. Если потоотделение затруднено, его можно стимулировать глотком прохладной воды, которую подаст ему сопровождающий. Если потоотделение происходит медленно, жара в помещении вызывает дискомфорт. Некоторое жжение кожи, учащение сердцебиения и иногда пульсирующая напряженная головная боль. Глоток воды обычно приводит к тому, что вся поверхность покрывается капельками влаги, а затем чувство комфорта сменяется дискомфортом. Если потоотделение уже началось, его можно еще больше усилить, переместившись в еще более жаркое помещение (которых здесь три) с температурой примерно от 150 ° по Фаренгейту до 210 ° по Фаренгейту. В этих жарких помещениях (где необходимо надевать тапочки с толстой подкладкой, чтобы не обжечь ноги о горячий мрамор) у некоторых людей пот стекает ручьями с тела, и когда обеспечивается достаточное потоотделение, купальщик возвращается в корпус купальни и, откинувшись на мраморную плиту, моется шампунем под присмотром обслуживающего персонала. Затем вся поверхность тщательно моется горячей водой с мылом, а кожа натирается перчаткой из конского волоса; наконец, процесс завершается обливанием холодной водой, что делается одним из двух способов: либо

обливаним холодним душем, либо погружением под стеклянную перегородку, отделяющую душевую от тепидария, в мраморный бассейн, который находится в центре последнего помещения. После этого купальщика вытирают насухо, а затем в течение получаса наслаждаются *сладким вкусом*, откидываясь на диван, читая газету, потягивая кофе и выкуривая сигарету. О ценности турецкой бани мы поговорим позже, а здесь ограничимся предупреждением купальщика не “переусердствовать”. Он должен руководствоваться своими ощущениями и не должен поддаваться искушению зайти в ту или иную комнату или подчиниться тому или иному процессу только потому, что друг делает это с пользой или без вреда. Он должен помнить, что конституции различаются, и если за принятием ванны следует головная боль, или чувство слабости, или вялость, или отсутствие аппетита, он должен воспринять это как предупреждение о том, что лечение было слишком героическим. Самая сильная турецкая баня - это та, в которой купальщик проводит время в самой жаркой комнате и завершает обливанием (процесс, который мало кто может выдержать); более мягкая ванна - это та, в которой поддерживается самая высокая температура около 140 °, а погружение в бассейн совершается вместо обливания. Тем, кто впервые посещает турецкую баню, следует ограничиться ее более мягкой формой.

Минеральные ванны - это ванны, состоящие из воды, в которой естественным или искусственным путем растворено значительное количество минеральных веществ. Следует помнить, что обычная вода очень далека от чистоты и что даже дождевая вода, самая чистая из всех природных вод, содержит значительное количество растворенных в ней солевых компонентов. Родниковая или речная вода в значительной степени пропитана растворенными в ней веществами. Лондонская вода содержит от 18 до 20 крупинок мела в растворе в каждом галлоне, помимо других ингредиентов. Главной из всех “минеральных вод” является морская вода, и нам необходимо несколько пристальнее изучить ее состав. Удельный вес морской воды составляет 1027 г, а количество растворенной в ней соли колеблется от 3,5 до 4%, причем наименьший показатель наблюдается в Черном и Балтийском морях, а наибольший - в Средиземном. Ниже приведен состав воды Ла-Манша:—

Вода	963·8
Хлорид натрия (поваренная соль)	28·0
Хлорид калия	0·8
Хлорид магния	4·0
Сульфат магнезии (английская соль)	2·0
Сульфат извести	1·4
Бромид магнезии	} Следы.
Карбонат извести	
Йоды	
Аммиак	
Оксид железа	
	1000·0

Морское купание - очень популярная форма естественной ванны, и оно предпочтительнее купания в речной или родниковой воде, потому что море редко бывает таким холодным, как

последнее. Морские ванны имеют также еще одно большое преимущество перед всеми другими видами ванн, и оно заключается в том, что они принимаются на максимально чистом воздухе; и при рассмотрении воздействия морских ванн невозможно отделить воздействие морского воздуха от воздействия морской воды. Купальщик также постоянно вдыхает брызги морской воды и, таким образом, получает все преимущества, которые можно получить таким образом. Если он умеет плавать, он наслаждается всеми преимуществами физических упражнений. Движение воды и удары, которые он получает от волн, действуют как мощное возбуждающее средство для кожи, и, наконец, соль в воде значительно усиливает стимулирующее действие. Реакция чаще возникает после морской ванны, чем после речной, и, следовательно, риск "простудиться" меньше, хотя распространенное мнение о том, что невозможно простудиться от обливания соленой водой, далеко от истины. Помимо морской воды, существует множество других *природных соленых вод*, которые пользуются отличной репутацией как для купания, так и для питья. Эти соленые воды, которые можно получить любой крепости, от крепкого природного рассола до воды, в которой соль едва различима, все обязаны своей стимулирующей способностью, как и морская вода, хлориду натрия (обычной соли) и другим хлоридам, которые они содержат. Ванны с соленой водой, или, как их еще называют, прохладные ванны, действуют как мощные стимуляторы для кожи и пользуются очень высокой репутацией в Германии и других странах, где единственным морским побережьем является негениальное северное побережье.

Существует множество *природных минеральных вод*, которые содержат ингредиенты, отличные от обычной соли, и все они широко используются для принятия ванн. Мы приведем некоторые подробности о них, когда будем говорить о курортах для купания, а сейчас ограничимся лишь их приблизительной классификацией.

1. Многие воды поднимаются из-под земли при температуре, достаточной для купания, или даже слишком горячей (например, гейзеры в Исландии). Некоторые из этих природных горячих источников действительно содержат очень небольшое количество минеральных веществ, и они известны как *индифферентные термальные источники*.
2. Минеральные воды, содержащие обычную соль, уже упоминались. Они известны как *соляные источники*.
3. Так называемые *щелочные источники* содержат в качестве основного ингредиента карбонат соды. Эти воды больше используются для питья, чем для купания. Щелочь, которую они содержат, несомненно, помогает смягчить кожу купальщика и, вероятно, действует также как стимулирующее средство на поверхность.
4. Воды, содержащие горькие *слабительные соли*, такие как английская соль или глауберова соль, почти полностью обязаны своей репутацией своей силе при приеме внутрь. При использовании для купания, вероятно, эти природные растворы слабительных солей оказывают более стимулирующее действие на кожу, чем обычная вода.
5. Природные *мелкозернистые воды* или воды, содержащие железо, мало используются для купания, и крайне маловероятно, что содержащееся в воде железо оказывает какое-либо воздействие на купальщика.

Хотя мы классифицировали воды и использовали ту классификацию, которая общепринята, следует помнить, что ингредиенты воды всегда разнообразны, и мы обычно обнаруживаем, что

они содержат щелочные соли, очищающие соли, соли железа и соли рассола, смешанные вместе, так что иногда бывает трудно определить, какой ингредиент является преобладающим, и, следовательно, к какому классу минеральной воды следует отнести. Любая вода содержит какой-либо растворенный в ней газ, и хорошо известно, что в стакане обычной родниковой воды можно увидеть пузырьки газа, которые прилипают к стенкам стакана или “мерцают у краев”. Газами, которые в основном содержатся в воде, являются атмосферный воздух, азот, углекислота и сероводород, и большое внимание уделяется присутствию в воде для купания трех последних названных газов.

Действие пузырьков газа, содержащихся в воде, по крайней мере частично, легко понять. Эти пузырьки придают воде большую подвижность, и, таким образом, частицы воды, контактирующие с кожей, постоянно меняются. Под действием тепла газ вскоре вытесняется из воды, и только самые холодные из термальных источников остаются наполненными сколько-нибудь значительным количеством газа после удаления естественного давления, которому они подвергались в земле.

Пузырьки газа, содержащиеся в различных газообразных водах, находящихся на поверхности тела, вызывают приятное ощущение легкой стимуляции, мало чем отличающееся от того, которое мы ощущаем, когда поверхность тела мягко щекочат. Газовые ванны обязательно относятся к категории холодных ванн, и важно помнить, что вода, подвергнутая кипячению, больше не удерживает никаких газов, которые полностью удаляются в процессе кипения. Когда газообразная вода выходит из-под земли при температуре, слишком низкой для купания, очень важно, чтобы вода нагревалась только до температуры, необходимой для купания, которая обычно составляет от 60 ° по Фаренгейту. и 98° по Фаренгейту. Обычно это достигается с помощью змеевика с горячей водой или паропроводов под дном ванны, и, повернув кран, банщик может за очень короткое время добиться любой желаемой температуры. Вода, которая была предварительно *вскипячена* или *нагрета до высокой температуры* и которой дали остыть, чтобы она подходила для принятия ванн, содержит очень мало газа или вообще не содержит его, и не может рассматриваться как составляющая газообразную ванну. Желающим принять ванну следует очень тщательно изучить способ обогрева ванн в этих заведениях. Если природную газообразную воду собрать в резервуары и оставить в этих резервуарах на какое-либо время, прежде чем использовать для ванн, большая часть содержащегося газа уйдет, и возникнет большое расхождение между фактическим состоянием используемой воды и опубликованным анализом такой воды.

Крайне маловероятно, что углекислота или азот, содержащиеся в воде, впитываются кожей. Эффект этих газовых ванн обусловлен только их физическим состоянием (по крайней мере, у нас нет удовлетворительных доказательств обратного), а никоим образом не поглощением содержащихся в них газов. Углекислота всасывается кожей только под воздействием сильного давления, и при таком всасывании она оказывает ядовитое действие.

В некоторых банных заведениях назначаются так называемые ванны с чистой углекислотой, при этом пациента заставляют сидеть в резервуаре с чистым газом, но, конечно, головой наружу. Мы также видели устройства для направления струи углекислого газа на различные участки тела, но нам было бы жаль высказать какое-либо мнение относительно *способа действия* или результатов такой практики.

В обычной водяной бане, сильно пропитанной углекислотой, иногда возникает некоторая опасность выхода слишком большого количества газа и, следовательно, чрезмерного вдыхания его находящимся в ванне.

Серные ванны, или ванны, пропитанные сероводородом и имеющие хорошо известный неприятный запах тухлых яиц, использовались в качестве средства от болезней с незапамятных времен. Следует помнить, что так называемые “сернистые воды” имеют очень сложную природу и содержат много солесодержащих компонентов, в дополнение к сульфидам извести или соды, разложением которых обусловлено наличие характерного газа. Большинство этих вод также имеют высокую температуру, так что их следует рассматривать как горячие соленые воды с добавлением сероводорода, и становится трудным определить, какому из их ингредиентов приписывается тот положительный эффект, который они могут произвести. Следует также иметь в виду, что количество сероводорода, содержащегося даже в самой крепкой из этих вод, несмотря на то, что его вполне достаточно для нарушения обоняния, на самом деле очень мало, и нет никаких свидетельств того, что этот газ когда-либо впитывался через кожу после ванны. Люди, посещающие серные бани, обычно пьют воду, и во время купания они, безусловно, вдыхают атмосферу, более или менее насыщенную сероводородом. Общее мнение в настоящее время таково, что эффект сернистых вод, используемых для ванн, такой же, как и у других горячих и соленых источников, и что содержащийся в воде сероводород не действует. В некоторых серных банях служители указывают на своеобразную сыпь на коже, называемую “Пуссе”, как свидетельство особого действия серы, но эта сыпь не отличается от той, которая так часто возникает после длительного использования ванн любого вида.

Нет конца разнообразию ванн, которые в то или иное время использовались для облегчения болезни, и мы ограничимся кратким упоминанием некоторых из наиболее известных.

Грязевые ванны, или торфяные ванны, широко используются в некоторых частях Германии. Они состоят из воды, смешанной с болотной землей или илом, отложившимся в некоторых минеральных источниках. Полученная смесь получается густой и тягучей и напоминает рыхлый мучной пудинг. Они охлаждаются неравномерно и очень долго сохраняют тепло в середине. Химически они состоят из различных веществ, растворимых и нерастворимых, животного, растительного и минерального происхождения, из которых образуется грязь или болотная земля. Большая часть их полезных свойств приписывается *муравьиной кислоте*, летучему веществу, образуемому муравьями, обладающему очень резким запахом и значительной стимулирующей способностью. Обычно считается, что эти ванны оказывают очень мощное воздействие на кожу.

Сосновые бани пользуются большой репутацией в регионах, где в изобилии растут сосны, таких как Шварцвальд, горы Гарц и другие. Из душистых верхушек сосен готовят отвар, который добавляют в ванны в различных количествах. Кроме того, в основном его экспортируют в концентрированном виде из регионов, в которых он производится. Запах соснового экстракта восхитителен, а содержащаяся в нем смола оказывает несомненное стимулирующее действие на кожу.

Кровь, молоко и сыворотка, а также различные мясные бульоны и отвары использовались в вере, что они придают силу купальщику. В некоторых северных странах действительно существует практика, даже в наши дни, заворачивать слабого или умирающего пациента в

шкуру только что убитого животного, и предполагается, что таким образом инвалид впитывает часть жизненной силы недавно убитого животного.

На берегах Нила *слизь* использовалась в качестве ванны, а в некоторых местах для той же цели использовалась *морская грязь*. *Песочные ванны*, или аэрация, относятся к средствам, освященным древностью. Пациент зарывается в песок и полностью подвергается воздействию солнечных лучей, и комбинированное воздействие тепла и раздражения поверхности вызывает обильное потоотделение. В некоторых заведениях для купания на море *принимают ванны из морских водорослей* под названием озоновых ванн, исходя из веры, правильной или ошибочной, что морские водоросли пропитаны озоном. В некоторых старых трудах мы находим настоятельно рекомендуемые ванны из *навоза*; и даже в наши дни среди некоторых полудицилизованных восточных народов существует практика обмазывать тело навозом для излечения от всех видов недугов. В качестве ванн использовались различные отходы, среди которых можно упомянуть *виноградную шелуху* в странах, где широко культивируется виноградная лоза, и *отходы оливок* в странах, производящих масло.

Лечебные ванны могут быть приготовлены искусственно, и многие из них широко используются в медицине. Среди них мы можем упомянуть—

1. Группа так называемых *смягчающих* ванночек, которые имеют следующий состав: К тридцати галлонам воды можно добавить от двух до шести фунтов *отрубей*; или фунт *картофельной муки*; или пару фунтов *желатина*; или фунт *льняной муки*; или четыре фунта *мальвы болотной* или других трав.

2. *Щелочные ванны* готовятся путем добавления к тридцати галлонам воды от четырех до шести унций карбоната соды или поташа и иногда равного количества буры.

3. *Кислотные ванны* содержат унцию или более соляной, азотной или нитро-солянокислой кислоты на каждые тридцать галлонов воды.

4. В ванны можно добавлять йод или бром.

Лечебные паровые ванны бывают двух видов: *ртутные* и *серные*, которые готовятся путем выпаривания серной муки или каломели на железной сковороде. Применяемая таким образом серная ванна выделяет едкие и удушающие пары сернистой кислоты, воздействие которых должно оказываться исключительно на организм пациента, поскольку вдыхание любого количества серы, если не смертельное, может вызвать очень серьезные неприятности. Мы не должны забывать упомянуть старое домашнее средство - ванну из *горчицы и воды*, которая является одним из самых мощных стимуляторов для кожи, которые у нас есть.

О *гальванической ванне* много говорили в последние годы, и становится необходимым обсудить ее достоинства. Он состоит всего лишь из ванны с водой, через которую пропускается гальванический ток. Его можно легко провести следующим образом: — Поместите обычную ванну на простыню макинтоша, которая, не являясь проводником электричества, обладает эффектом изоляции ванны, как это называется. Затем наполните ванну теплой водой до удобной высоты и добавьте в воду горсть соли или полный бокал уксуса, чтобы увеличить ее проводящую способность. Затем возьмите гальваническую батарею, достаточно иметь 30 или 40 элементов Лекланше, и поместите ее на стул или на пол рядом с ванной. К каждому из полюсов этой батареи, положительному и отрицательному, прикрепите отрезок телеграфного провода

подходящей длины (3 или 4 ярда) с изоляцией, освободив его концы от гуттаперчи или другого изоляционного материала. Положите поперек ванны длинную прочную ручку от веника, опираясь на два ее края, и обвяжите посередине блестящий металлический конец провода, соединяющий положительный полюс аккумулятора, накрыв его куском фланели или обернув губкой. Затем купальщик залезает в ванну и берется за середину ручки веника, предварительно смоченной, так, чтобы его руки не были в ванне. Затем конец отрицательного провода помещается в саму ванну, и при этом купальщик почувствует удар электрического тока. Ток в этом случае проходит от положительного полюса батареи по проводу к ручке метлы, вниз по рукам пациента, через его тело к воде ванны и так до отрицательного полюса. Эта форма ванн является очень мощным стимулятором для кожи, но о ее действии на кожу мы ничего не знаем. Говорят, что с его помощью можно извлекать металлические частицы, такие как ртуть или свинец, которые могут таиться в организме и причинять вред. О такой силе нет никаких свидетельств. Мы слышали, что в некоторых гальванических ваннах посетителям демонстрировали изменения цвета на стенках ванны как свидетельство отложения ртути и т. Д., Но это всего лишь шарлатанская выдумка, и хорошо, что люди должны быть осторожны с этим.

The *Электромагнитная* ванна подается таким же образом, как и гальваническая ванна, при этом гальваническую батарею заменяет электромагнитная батарея.

Было бы неплохо завершить главу, дав несколько советов купальщикам и установив несколько правил для их руководства. Купание во всех его формах усиливает внутреннюю работу организма; оно усиливает работу сердца, частоту дыхания, кровообращение, скорость изменения тканей и, в случае горячих ванн, скорость потоотделения через кожу. Это неизбежно вызывает к жизненным силам и вызывает определенное истощение. Из этого следует, что ванны лучше всего не принимать в то время, когда организм сильно истощен, и что после ванны не следует заниматься изнуряющими физическими упражнениями до тех пор, пока не пройдет значительный промежуток времени.

Опять же, поскольку купание неизменно влияет на распределение крови, вызывая, в зависимости от обстоятельств, либо некоторую обескровленность внутренних органов, либо, если ванна холодная, чрезмерное их скопление, важно не перенапрягать эти органы во время купания. Поэтому никогда не рекомендуется принимать ванну непосредственно до или сразу после еды, поскольку в обоих случаях это может привести к недостаточному перевариванию веществ в желудке.

Древние писатели наиболее четко давали указания купальщикам. Так, Гиппократ, Отец медицины, писавший примерно за четыре столетия до христианской эры, говорит: “Человек, принимающий ванну, должен вести себя аккуратно и сдержанно, ничего не должен делать для себя, но другие должны лить на него воду и растирать его; и много воды различной температуры должно быть готово для обливания, и обливания должны делаться быстро; и губки следует использовать вместо стригиля, и тело следует помазывать, когда оно еще не совсем высохло.... И мужчине не следует мыться сразу после того, как он принял таблетку Птисана или питье; также он не должен принимать Птисан в виде питья сразу после ванны”. Эти инструкции предназначены для использования инвалидами, такими как остро больные, и автор, кажется, полностью признает, что купание само по себе является изнуряющим процессом. Этот намек на Птисан интересен, поскольку показывает, как некоторые из наших самых распространенных домашних средств пришли к нам из глубокой древности. Греческое слово πτισάνη означает

очищенный (или “перловый”) ячмень и напиток, приготовленный из него, современную ячменную воду.

Как мы уже упоминали ранее, надлежащая вентиляция ванной комнаты имеет первостепенное значение; поскольку дыхание учащается во время купания, очевидно, что загрязненная атмосфера в ванной комнате может оказать неблагоприятное воздействие на принимающего ванну. Многие плавательные бани в Лондоне очень несовершенны в этом отношении, и мы были сильно поражены, более чем в одной из них, аммиачным запахом, исходящим из этих санитарных помещений, которые являются необходимым дополнением к любому купальному заведению. В частных домах очень распространен обычай размещать ванну и ватерклозет в одной квартире. То, что это нежелательное расположение, очевидно, поскольку из всех мест в доме ватерклозет - это то, в котором наиболее вероятно появление неприятной атмосферы. Хотя ванная комната должна хорошо проветриваться, в ней, безусловно, не должно быть сквозняков, поскольку потоки холодного воздуха, обдувающие влажную кожу купальщика, могут вызвать “простуду” и различного рода внутренние застойные явления. Летом нет никаких трудностей в обеспечении достаточного количества свежего воздуха, но зимой это не так-то просто. Возможно, лучший способ обеспечить постоянное обновление воздуха - это пропускать воздух по вертикальным трубам и располагать в комнате открытый камин, в котором должен гореть яркий огонь во время принятия ванны.

Чтобы обеспечить надлежащую реакцию после холодной ванны и предотвратить озноб после горячей, принято снабжать купальщика горячим бельем. Это большой комфорт и роскошь, и даже может рассматриваться как абсолютная необходимость для деликатных особ. На Континенте очень распространен обычай, согласно которому купальщик, после удаления большей части влаги со своего тела, надевает теплый ситцевый пеньюар или купальный халат, который защищает от холода и в то же время позволяет растирать конечности полотенцами. О полотенцах много говорить не стоит. Они должны быть всех качеств, от мягких, как батистовый носовой платок, до тех, которые по шероховатости приближаются к качествам каррикomba. Купальщик может порадовать себя в этом вопросе и выберет мягкое впитывающее полотенце, чтобы удалить влагу, и жесткое, чтобы потереть поверхность и вызвать необходимую реакцию. Используются перчатки из конского волоса и различные резиновые материалы, изготовленные из indiarubber и т.д., о которых следует только упомянуть.

Растирание и мытье головы шампунем являются ценными дополнениями к купанию и служат, так сказать, заменой физических упражнений при тех заболеваниях, при которых пациент не в состоянии полностью тренировать свое тело самостоятельно. Трение применяется к коже просто для того, чтобы стереть поверхностные слои эпителия, стимулировать расширение поверхностных сосудов и транссудацию пота. Мытье головы - это более глубокий и сильный вид трения, при котором резина разминает мышцы и позволяет его пальцам устойчиво давить на них и между ними. Это действует как стимулятор на сами мышцы, во многом таким же образом, но в гораздо меньшей степени, как действует на них электрическая батарейка. Однако следует иметь в виду, что и трение, и мытье головы шампунем изматывают, и их нельзя использовать чрезмерно. Когда пациента моют шампунем, он непроизвольно сопротивляется давлению средства для мытья головы, и мы видели пациента, доведенного до состояния значительного истощения после двадцатиминутного пребывания в руках профессионального мастера.

Нет необходимости делать какие-либо замечания по поводу мыла. Имя им - Легион, и купальщик, руководствуясь светом здравого смысла, может сделать свой выбор. Древние имели обыкновение умащивать свое тело различными смегматами, мазями и маслами как во время, так и после купания.

Что касается температуры ванны и ее продолжительности, хотя оба эти вопроса очень важны, невозможно установить какие-либо точные правила, поскольку они должны устанавливаться в соответствии с состоянием принимающего ванну. Врач, назначая курс ванн для инвалида, должен указать в письменной форме (в форме рецепта) частоту, разновидность, температуру и продолжительность, а также время суток, в которое они должны приниматься.

Иногда после горячей ванны необходимо позаботиться о том, чтобы ослабленный пациент лег в постель на пару часов или больше. Для утоления жажды, как во время, так и после принятия ванны, нет ничего лучше чистой воды.

ГЛАВА III. МЕСТА ДЛЯ КУПАНИЯ.

Рассматривая различные места для купания, вполне естественно, что мы должны начать с Лондона. У нас нет намерения подробно останавливаться на различных ваннах, которыми частное предпринимательство снабдило жителей Лондона, поскольку такой курс был бы совершенно чужд намерениям этой небольшой работы, которая призвана лишь познакомить читателя с несколькими общими принципами, которые пригодятся ему при выборе ванны. Нет такой ванны, которую нельзя было бы принять в Лондоне, и у купальщика есть широкий выбор между купанием в Серпантине и сложным процессом посещения турецкой бани. Однако, учитывая его размеры и количество обитателей, условия для купания очень плохие. Темза по-прежнему является грязным потоком, и мало кто осмеливается окунуться в сточные воды, которые стекают из Ричмонда и возвращаются обратно из Баркинга. Это правда, что у нас есть одна большая купальня, плавающая недалеко от Хангерфордского моста, вода в которой фильтруется хитроумным способом; но можно с уверенностью сказать, что, будь вода в реке чище, у нас было бы пятьдесят таких ванн вместо одной. Мы часто думали, что банное заведение действительно грандиозного масштаба имело бы успех в Лондоне, и мы надеемся когда-нибудь увидеть бани в нашем великом мегаполисе, которые должны напоминать о роскошном заведении Каракаллы. Сочетание плавательного бассейна, частных бань, турецких бань и т. Д. С первоклассным тренажерным залом, читальным залом, лекционным залом и комнатой отдыха, несомненно, встретило бы достаточное покровительство, и мы даже считаем, что использование морской воды для такой цели (предприятие, которое начиналось не один раз) было бы оценено достаточно высоко, чтобы обеспечить дивиденды промоутерам.

Англия, естественно, очень богата курортами для морских купаний, и на нашем острове можно принять морские ванны в сочетании с любым разнообразием климата, от холодного и бодрящего до мягкого и расслабляющего. Морской воздух, огромная ценность которого как лечебного средства хорошо известна, имеет определенные особенности. Это обязательно самый чистый воздух, который только можно достать, а когда с моря дует легкий бриз, воздух доходит до берега практически незагрязненным и свободным от выделений животных или печей. Говорят, что он очень богат озоном и, несомненно, содержит мелкие частицы соли,

поступающие в него с морскими брызгами, и, возможно, небольшие количества йода, которые придают морскому бризу тот специфический запах, которым он, несомненно, обладает. Морской воздух плотный, и барометр показывает максимум на уровне моря. Морской воздух теплее, чем воздух внутренних районов, и его температура более стабильна благодаря сравнительно небольшим изменениям температуры, которым подвергается само море. Морской воздух оказывает очень стимулирующее действие, и у тех, кто находится на берегу моря, повышается аппетит и ускоряются жизненные функции. Говоря о морском воздухе, мы должны напомнить читателю, что воздух приморских мест часто далек от хорошего из-за несовершенных санитарных условий. На нашем побережье немало городов, канализация которых выводит на пляж, где собирается больше всего посетителей, и запах нечистот во время отлива часто бывает далеко не приятным. При выборе места для купания в море важно обратить внимание не только на внешний вид и общую ситуацию в городе, но и на то, насколько тщательно он осушен, отводятся ли канализационные стоки либо вглубь страны к надлежащей канализационной ферме, либо далеко в море, значительно превышая отметку отлива; хорошее ли и обильное водоснабжение для питья и должным ли образом соблюдается общая чистота города. Климат - явление сугубо местное, и следить за тем, чтобы спальня и гостиная, которые приходится занимать инвалиду, хорошо проветривались и имели хороший вид, так же важно, как обращать внимание на широту и общий вид выбранной местности. Нет смысла отправлять пациента на море, если ему приходится проводить большую часть времени в маленьких комнатах, которые становятся невыносимыми из-за газовых ламп или плохой канализации в доме; а инвалид с ослабленными легкими получит мало пользы от пребывания на юге, если его окна выходят на север и он боится их открывать.

Что касается времени года, в которое следует принимать морские ванны, это, конечно, зависит от посещаемой местности. На восточном побережье, где дуют северные и восточные ветры, купание рекомендуется только в течение трех летних месяцев - июня, июля и августа. На западном побережье можно начать немного раньше и продолжить немного позже; а в некоторых ситуациях на юге сезон, можно сказать, длится с середины апреля по ноябрь. В этих последних местах температура в середине лета часто бывает неприятно высокой, и купальный сезон на некоторое время приостанавливается. Есть много соображений, которые влияют на людей при выборе места для купания, таких как размер города, веселый он или тихий; его удаленность от Лондона, его доступность, размещение, расходы и т.д. Возможно, более важным моментом является характер дна, будь то песчаное или галечное. Большая популярность курортов для купания на северном побережье Франции и бельгийском побережье объясняется огромным количеством мелкого песка, из которого состоит дно.

При выборе места для купания желательно, если от тех, кто хорошо его знает, нет достоверной информации, взглянуть на топографическую карту города и района и, изучив ее, узнать не только направление, в котором местность обращена к морю, но и природу ее непосредственных окрестностей; расположение и высоту скал и холмов, а также степень защиты от холода или жары. Следует также выяснить характер почвы, преобладающий характер растительности и, по возможности, количество осадков и среднюю температуру лета и зимы.

Многие места для водопоя, расположенные на очень ограниченной территории, имеют различный климат. Давайте посмотрим на такое водопойное место, как Борнмут, и мы сможем объяснить, что мы имеем в виду. Борнмут - город с населением около шести-семи тысяч жителей, построенный на песчаной почве, окруженный сосновыми лесами. Он обращен на юг;

среднее количество осадков составляет 30 дюймов в год; температура стабильная, заморозки сравнительно редки, средняя ночная температура в январе составляет 35-6 градусов. Город построен на двух отвесных скалах с впадиной между ними, а поверхность почвы очень неровная, поэтому здесь возможен практически любой климат. Во впадине между скалами есть места, открытые только на юг и защищенные от всех холодных ветров; а другие обращены только на север. На восточном утесе можно жить в сосновом лесу с преимуществами умеренной высоты, южного направления и защиты деревьев, которые обладают двойным преимуществом - они вечнозеленые и обладают листвой, которая не гниет и не разлагается осенью. Опять же, на западном утесе можно жить в доме, открытом каждому дуновению ветра, в климате, который с полным основанием можно назвать бодрящим.

Кажется излишним составлять каталог различных курортов для морских купаний в Великобритании. Их бесчисленное множество, и на потенциальных посетителей в основном влияют вопросы доступности и размещения. Те, что на восточном побережье, в основном бодрят, те, что на западном, более расслабляющи, в то время как те, что на южном побережье, в основном теплые и доступные в зимние месяцы. Мы должны отсылать наших читателей к различным путеводителям и справочникам для получения подробной информации.

Далее мы должны рассмотреть различные минеральные ванны, разбросанные по Европе, и следует признать, что организация купания в различных источниках минеральных вод на Континенте осуществляется гораздо лучше, чем в нашей стране. При любом курсе лечения купание, как правило, является лишь одним из элементов режима, которому должен следовать инвалид. Диета, климат, отдых и физические упражнения, а также внутреннее применение лекарств или минеральной воды часто необходимы для выполнения своей роли в лечении; и пока пациент принимает ванну, а купание стимулирует или облегчает функции его организма, чрезвычайно важно, чтобы он вел как можно более здоровый образ жизни, какой только можно себе представить. В большинстве немецких бань ведется довольно строгий надзор за купальщиками, и в тех, которые пользуются наибольшей репутацией, почти невозможно получить в виде еды что-либо, что не одобрили бы местные врачи. Слишком часто англичане ходят в баню, не прислушиваясь к каким-либо советам относительно своего общего образа жизни во время купания или даже того, может ли он ожидать пользы или вреда от лечения, которое он себе назначает. Иностранец, с другой стороны, во всем подчиняется властям, и, "проходя курс лечения", он довольствуется тем, что время его подъема и отхода ко сну, прием пищи, физические упражнения, ванны и другое лечение - все это точно регламентировано для него. Без сомнения, именно по этой причине немецкие и французские бани пользуются такой высокой репутацией, поскольку, посещая их, гости живут по правилам, точно так же, как это делают спортсмены в этой стране, когда они хотят привести себя к наивысшему уровню здоровья, которого можно достичь, участвуя в каком-нибудь соревновании мускулов. Когда англичанину предлагают посетить тот или иной континентальный источник, он вполне может спросить, как это сделал капитан корабля: "Разве Абана и Фарпар, реки Дамаска, не лучше всех вод Израиля? Могу ли я не мыться в них и не быть чистым?" Однако он должен помнить, что, как и в случае с Нееманом, послушание указаниям пророка привело к исцелению, поэтому он должен искать источник, где найдет пророка, чьей диктовке он должен быть готов какое-то время во всем подчиняться.

Когда люди посещают минеральный источник, они обычно делают это с двойной целью - выпить воды и искупаться в ней; к употреблению минеральной воды мы в этой книге не имеем

никакого отношения, а просто к купанию, и читатель, вероятно, понял из предыдущих глав, что, когда речь идет только о купании, точный состав воды не имеет большого значения; поскольку все ванны действуют одинаково, стимулируя кожу, и вода в ванне, вероятно, *никогда не впитывается*. Важно настаивать на этом моменте, потому что мы находим в нескольких затяхках для ванн утверждение, что их эффект обусловлен впитыванием через кожу вещества, растворенного в воде ванны. Такое утверждение противоречит учению наших ведущих физиологов. Во всех местах для морских купаний климат, в одном отношении, одинаков по величине атмосферного давления. Преимущество минеральных ванн перед морскими в значительной степени заключается в том факте, что мы можем выбирать не только воду, но и климат, и выбирать либо горный климат с низким атмосферным давлением, либо климат на уровне моря с высоким атмосферным давлением, либо климат, где атмосферное давление занимает промежуточное положение между этими двумя крайностями.

Чтобы наглядно представить читателю последствия горного климата, мы должны еще раз обратиться к сравнению, которое мы проводили в другом месте между горением топлива в печи и горением, которое постоянно происходит в наших телах. Эксперименты, проведенные профессорами Тиндаллом и Франклендом по горению свечей на разной высоте, по-видимому, дают ключ к объяснению воздействия горного воздуха на наш организм. Эти джентльмены жгли свечи одинакового веса и в аналогичных условиях в Шамуни, а также на вершине Монблана, которая находится на высоте 12 000 футов. Они обнаружили, что количество свечи, израсходованной за равные промежутки времени, было одинаковым в обеих ситуациях, но на вершине горы свеча давала значительно *меньше света*, чем в долине. Уменьшение света было справедливо отнесено на счет *полноты* сгорания, поскольку свет, испускаемый пламенем, в основном обусловлен неиспользованными частицами углерода, находящимися в состоянии накаливании. Горный воздух, будучи гораздо более разреженным, чем воздух низменных долин, содержит гораздо меньше кислорода по отношению к объему, но его меньшая плотность, по-видимому, позволяет кислороду проявлять, так сказать, большую активность.

Также было обнаружено, что тела теряют тепло менее быстро в разреженной атмосфере, так что, по-видимому, в горах потребность в производстве тепла меньше, чем на равнине; так что в горном климате тело сохраняет определенную долю топлива, необходимого для выработки тепла.

Горный воздух чист и лишен миазмов и испарений, будь то от болот или (обычно малонаселенных) людей. Обычно тихо и редко бывает туман. Колебания температуры очень велики и очень быстры, посетителю часто приходится в течение нескольких часов подвергаться воздействию тропического и арктического климата. Эти быстрые колебания, вероятно, служат стимуляции жизненно важных процессов, и не может быть никаких сомнений в том, что они являются важными факторами общего эффекта, оказываемого горным климатом.

Нижеследующие заметки, сделанные во время пребывания в швейцарском Давосе, могут помочь читателю представить некоторые из вышеперечисленных фактов в более конкретной форме. Высота над уровнем моря составляет от 5000 до 6000 футов, а барометр показывает в среднем около 620 миллиметров вместо 760, что соответствует средней высоте над уровнем моря, так что вес атмосферы составляет всего 620/760, или, скорее, более трех четвертей от того, что для большинства из нас является ее нормальным весом. Результатом этого является то, что под воздействием солнечных лучей испарение происходит удивительно быстро. Роса

исчезает в одно мгновение, и пары раннего утра, кажется, рассеиваются при первом прикосновении солнечного тепла. Таким образом, из этого следует, что, несмотря на значительное количество осадков, сухость воздуха в течение большей части дня почти абсолютна. Диапазон температур, как правило, очень велик, и ранним утром и в тени столбик термометра даже в разгар лета часто опускается ниже точки замерзания, в то время как на солнце, ближе к полудню, стоит просто палящая жара. Однако по большей части летом температура очень приятная, и даже инвалиды, если их должным образом снабдить бинтами, могут проводить на улице почти все дневное время. Очевидными результатами жизни в таком климате для здорового человека являются (1) небольшое увеличение частоты пульса и дыхания; (2) желание и легкость при выполнении мышечных упражнений; и (3) заметное повышение аппетита с общим чувством возбуждения. Воздух действует, по сути, как мощный стимулятор. Женщины и те, кто не в состоянии выполнять много физических упражнений, часто испытывают трудности со сном, но это никогда не длится долго. Говорят, что из-за пониженного атмосферного давления кровеносные сосуды кожи расширяются, и цвет лица становится (с помощью солнца) чрезвычайно румяным, что особенно заметно у местных жителей, чьи красные щеки приводят незнакомца в изумление”.

Конечно, при выборе ванны необходимо учитывать множество факторов, помимо высоты над уровнем моря. Необходимо обращать внимание на местную конфигурацию района и санитарное состояние города или деревни, в которых расположен целебный источник. Инвалиду, которого отправили в Альпы ради горного климата, явно не рекомендуется селиться в каком-нибудь узком ущелье, подверженном, возможно, только одному ветру, в которое солнце заглядывает только в полдень, где климат не знает середины между двумя крайностями жары и холода, где река, возможно, была превращена жителями в открытую канализацию, и где население представляет собой смесь зобных и кретинических. Такие местности можно найти, и вполне может случиться, что больной отправится в баню, чтобы вылечить от своей подагры, а вернется оттуда с тифом или лихорадкой. Несколько лет назад писатель путешествовал по горам Вогеzy и остановился на ночь на хорошо известном водопое, поселившись в Бад-хаусе. Расположение города было чрезвычайно живописным; долина, в которой он лежал, утопала в зелени, холмы были густо покрыты листвой, а минеральные источники в округе были такими, что вполне могли быть рекомендованы многим пациентам. Однако жители сочли нужным превратить прекрасный ручей, извивающийся по долине, в канализацию. В него бросали всевозможные мерзости, а его каменистое дно было завалено битой посудой, старыми жестяными горшками, старыми ботинками и туфлями и прочим мусором. Каждое утро сюда загоняли свиней, словно нарочно, чтобы осквернить его, и то, что должно было быть одной из главных достопримечательностей округа, превратилось в заразную помеху, источающую мерзкие запахи, и годилось только для того, чтобы быть перекинутым через мост и полностью скрытым от света. При выборе места для купания недостаточно учитывать только те сухие факты, которые можно выразить цифрами, но собирающийся искупаться должен искать достоверную информацию о санитарном состоянии города, а также об отеле или ночлежке, в которых он предполагает поселиться. Эту информацию можно получить только от незаинтересованных пациентов, которые побывали в данной местности. Путеводителям редко стоит доверять, а специальные трактаты о достоинствах той или иной ванны следует рассматривать как плод пылкого воображения при отсутствии подтверждающих доказательств. Самой мощной причиной популярности того или иного места для купания была высокая температура воды, и, пожалуй, в Европе нет ни одного горячего источника, который не использовался бы для купания

римлянами или которым не пользовались со времен глубокой древности жители этого района. Иметь горячую воду под рукой без необходимости в огромных печах, огромных дымоходах, дорогих котлах и бесконечных трубах настолько удобно и так дешево, что неудивительно, что такой ценный природный дар следует ценить по достоинству.

Самая известная горячая ванна в этой стране - в *Бате* в Сомерсетшире, вода в которой оказалась настолько привлекательной для римлян, что они основали здесь город *Акве Солис* в 1 веке христианской эры. Нам нет необходимости подробно останавливаться на популярности Бата. Здесь есть четыре горячих источника, температура которых варьируется от 120 ° по Фаренгейту до 104 ° по Фаренгейту. Запас воды здесь достаточный, а размещение для таких гостей вряд ли можно превзойти. Городская корпорация недавно возвела великолепный комплекс бань, и если они только обратят свое внимание на состояние реки Эйвон и будут строго соблюдать положения Закона о загрязнении рек, Бат может снова стать таким же популярным, каким он был во времена Бо Нэша. Высота Бата над уровнем моря составляет всего около 100 футов. В состав воды для ванн входят в основном сульфат извести с небольшим количеством карбоната железа, а также немного свободной углекислоты и азота. Ее называют земной водой, но, возможно, лучше рассматривать ее как простую горячую воду, главным достоинством которой является ее теплота.

Бакстон в Дербишире расположен почти на высоте 1000 футов над уровнем моря в открытой котловине, окруженной холмами. Есть веские основания полагать, что вода Бакстона была известна римлянам. Температура воды Бакстона составляет 82 ° по Фаренгейту. Количество солевых ингредиентов невелико. Вода, однако, насыщена большим количеством как углекислоты, так и газообразного азота. В городе достаточно помещений как для купания, так и для ночлега.

В *Клифтоне*, недалеко от Бристоля, есть источники с температурой 74 ° по Фаренгейту, а в *Мэллоу*, в Ирландии, есть источник с температурой около 70 ° по Фаренгейту, содержащий, как и вода Бакстона, большое количество свободного газообразного азота. О полезных свойствах свободного азота в воде написано много, но, как нам кажется, без достаточных доказательств.

В Европе есть много горячих источников, которые в основном посещают инвалиды. Однако мы можем сделать немногим больше, чем свести в таблицу основные, индифферентные и землистые термальные источники, приведя основные факты, касающиеся каждого из них.

В *Лейке*, в Швейцарии, расположенном у подножия перевала Гемми, мы находим воду с естественной температурой от 102 ° C до 120 ° C по Фаренгейту, расположенную на высоте 4600 футов над уровнем моря. Вода безразлична, и здесь принято, чтобы купальщики оставались в воде много часов подряд. Леди и джентльмены моются в одной ванне, и нет ничего необычного в том, что купальщиков можно увидеть за ланчем или играющими в домино на плавающих столах.

В *Пфафферсе* и *Рагаце*, недалеко от города Койре, в Швейцарии, находятся индифферентные источники, расположенные на высоте от 1500 до 2000 футов над уровнем моря и имеющие температуру 100° по Фаренгейту.

Гаштайн - популярная и очень модная купальня в австрийском Зальцкаммергуте, примерно в двенадцати-тринадцати часах езды от Зальцбурга. Высота над уровнем моря составляет 3300 футов, а температура воды колеблется от 96° по Фаренгейту до 114° по Фаренгейту.

Бормио, расположенный у подножия перевала Стельвио, на южном склоне Альп, имеет высоту более 4000 футов и температуру воды 104 ° по Фаренгейту.

Вильдбад в Шварцвальде уже много лет является излюбленным местом купания англичан. Высота над уровнем моря составляет 1300 футов, а температура воды чуть больше 100° по фаренгейту.

Висбаден, столица Нассау, располагает как горячими, так и холодными источниками. Первые имеют температуру 160 ° по Фаренгейту и содержат значительное количество хлоридов. Город красиво расположен среди холмов Таунус и находится на высоте 300 футов над уровнем моря.

*Теплиц*в Богемии - модный курорт для купания. Город хорошо упорядочен и удачно расположен, находясь на высоте 600 футов над уровнем моря, и снабжен природными термальными источниками с температурой от 78 ° C до 120 °C по фаренгейту.

Шлангенбад, расположенный среди холмов Таунус, является тихим местом для купания с естественной прохладной водой, температура которой колеблется от 80 ° до 90 ° по Фаренгейту. Вода из Шлангенбада содержит всего 2-1 / 2 крупинки твердых веществ на пинту, так что ее можно смело считать “безразличным” источником. Сэр Фрэнсис Хед, автор книги "Пузыри от брунненов из Нассау", посетил Шлангенбад в 1836 году, и мы считаем себя обязанными привести следующую выдержку из его работы, как типичную иллюстрацию веры, которая собирается вокруг природного источника:

“В истории маленького герцогства Нассау открытие этого источника стало историей, полной невинности и простоты. Жила-была телка, с которой, казалось, все в природе было не согласно. Чем больше она ела, тем хуже становилась; чем больше мать вылизывала ее шкуру, тем грубее и пристальнее становилась ее шерсть. Ни одна муха в лесу не укусила бы ее; никогда не было видно, чтобы она жевала жвачку, но, скованная и меланхоличная, ее бедра, казалось, действительно выступали из кожи. Что с ней было, никто не знал; что могло вылечить ее, никто не мог предугадать. Короче говоря, покинутая своим хозяином и своим видом, она была, как выразился бы факультет, ‘брошена’. Однако через несколько недель она внезапно снова появилась среди стада, с ребрами, покрытыми мясом, глазами, как у оленя, и кожей, гладкой, как у крота; дыхание сладко пахло молоком, слюна колечками свисала с ее челюсти! Каждый день, казалось, восстанавливал ее здоровье, и это явление было настолько поразительным, что пастух, почувствовав побуждение понаблюдать за ней, обнаружил, что регулярно каждый вечер она тайком пробиралась в лес, пока не добиралась до неизвестного источника воды, из которого, освежившись, тихо возвращалась в долину. Это незначительное обстоятельство, едва известное, было почти забыто крестьянином, когда у молодой леди из Нассау начали проявляться точно такие же непонятные симптомы, как у телки. Мать, сестры, друзья, отец - все пытались вылечить ее, но тщетно, и врач действительно

"Ушел со вздохами и печалью,

Отчаявшись получить завтрашний гонорар,

когда пастух, случайно услышав о ее случае, убедил ее, наконец, попробовать секретное средство от телки. Она так и сделала, и за очень короткое время, к крайнему изумлению своих

друзей, она стала одной из самых полных молодых женщин в герцогстве. Сэр Фрэнсис Хед продолжает описывать, как его провели по подземным ходам к источнику бань, и он был поражен, обнаружив плавающих в воде змей, и еще больше удивился, услышав, как его чичероне заявил: “*Это качество воды!*” Шланген, или змеи, очень распространены в этой части герцогства Нассау, отсюда и название Шлангенбад.

Баден-Баден одновременно является одной из самых посещаемых и живописных бань Европы. Температура воды колеблется от 115 ° по Фаренгейту до 144° по Фаренгейту, а высота над уровнем моря составляет 616 футов. Вода содержит всего 22 грана твердых ингредиентов на пинту, главным из которых является обычная соль (16-1/2 грана).

Знаменитая горячая слабительная вода *Карловых Вар*, хотя раньше использовалась для купания, теперь используется в основном для питья.

В *Виши* (департамент Алье, Франция) очень широко практикуется купание, хотя эти воды используются в основном как внутреннее средство.

Пломбьер, расположенный среди гор Вогезы, имеет высоту 1310 футов. Вода содержит всего 2 грана твердых ингредиентов на пинту, но температура высокая, колеблется от 80 ° по Фаренгейту до 160 ° по Фаренгейту.

Некоторые горячие источники в *Эмсе*, такие как Фюрстенбруннен с температурой 95° С по фаренгейту и Нойеквель с температурой 117 ° с по Фаренгейту, используются для купания.

В *Экс-ле-Бене*, в Савойе, на высоте 768 футов над уровнем моря, находятся два горячих источника с температурой от 106 ° С до 116°С по фаренгейту. Эти воды содержат менее 4 гран твердых ингредиентов на пинту, но одна из них, содержащая значительное количество сероводорода, известна как серный источник. Экс был известен римлянам, и в современном городе можно найти все средства для купания, какие только может изобрести искусство.

В *Мон-Доре* и в *Бурбуле*, в департаменте Пюи-де-Дом, во Франции, на высоте 3400 футов над уровнем моря, находятся термальные источники с температурой от 104 ° С до 114°С по фаренгейту.

Перечислив основные теплые ванны в Европе, мы перейдем к каталогизации некоторых из наиболее известных соляных ванн.

Дройтвич в Вустершире, пожалуй, единственное место в Англии, где можно принимать ванны с концентрированной солью. Говорят, что рассол в Дройтвиче содержит целых 2760 зерен на пинту. Город неинтересен.

В *Ишле*, в Зальцкаммергуте, готовят концентрированный рассол, содержащий 1900 зерен на пинту. Он находится на высоте 2000 футов над уровнем моря, и местность здесь очаровательно живописна.

В *Кройцнахе*, недалеко от Бингена на Рейне, есть сильный соляной источник, к которому часто прибегают золотушные больные. Говорят, что в кройцнахском маточном щелоке содержится 2400 гран на пинту. Эти крепкие рассолы используются только после надлежащего разведения.

Вода в *Содене*, на холмах Таунус, содержит 160 граней на пинту; а в *Хомбурге* есть несколько источников, в которых на пинту приходится около 90 граней.

Киссинген - фешенебельный курорт на севере Баварии, расположенный на высоте около 800 футов над уровнем моря. Здесь представлены все принадлежности для ванны life. Вода содержит около 60 гран твердых ингредиентов на пинту.

В *спа-центре Вуд-Холл* недалеко от линкольна находится соляной источник, содержащий до 160 гран на пинту.

Город Ремев Вестфалии расположен на железной дороге Кельн-Минден. В воде содержится почти 250 крупинок соли на пинту и очень много углекислоты. Естественная температура воды составляет 92 ° по Фаренгейту. В Реме есть все возможности для принятия ванн всех видов и всех степеней концентрации.

Наухайм находится недалеко от Хомбурга, среди холмов Таунус, и обладает водой, очень похожей на воду из Реме, содержащей от 170 до 291 грана на пинту, сильно насыщенной углекислотой и имеющей температуру от 80 ° по Фаренгейту до 94 ° по Фаренгейту. Высота Наухайма над уровнем моря составляет 450 футов. Соляные ванны Реме и Наухайма пользуются очень широкой репутацией.

Хотя сернистые воды уже не так часто используются для купания, как это было раньше, эта небольшая книга была бы неполной без некоторого упоминания о главных серных источниках.

Город Харрогитв Йоркшире хорошо известен уже более трех столетий, и хотя сероводород, благодаря своему преобладающему запаху, придает главный характер источникам Харрогита, они с равным правом могут называться солончаковыми или щелочнокислыми, поскольку они сильно пропитаны солью и железом, так что вкус их сравнивают со смесью тухлых яиц и ружейных выстрелов. В старом серном источнике содержится 137 крупинок твердого содержимого на пинту, и он сильно пропитан углекислотой и сероводородом. Харрогит сейчас является модным местом для водопоя, где есть все условия для посетителей. Расположение города открытое и воздушное, а климат определенно бодрящий.

В *Гилсленде*, в Камберленде, есть известный серный источник.

Пиренеи - это район по преимуществу серных источников. *Барежес* - самая известная из пиренейских бань, расположенная на высоте 4000 футов над уровнем моря. Его вода, естественная температура которой составляет от 86 ° по Фаренгейту до 111 ° по Фаренгейту, содержит всего 1 · 657 гран на пинту, из которых · 360 гран - сульфид натрия. Он разлагается при воздействии, образуя сероводород, который придает источнику особый характер. Эти сернистые воды содержат особое студенистое органическое вещество, которое получило название барегин, и которое, как предполагали некоторые авторитетные источники, но на недостаточных основаниях, придает воде особые свойства.

Котеретс, в Пиренеях, на высоте 3000 футов над уровнем моря, с сернистой водой, имеющей естественную температуру от 98 ° по Фаренгейту до 130 ° по Фаренгейту.

Баньер-де-Люшон, 2000 футов над уровнем моря, с природной горячей сернистой водой.

Eaux Bonnes и *Eaux Chaudes*, 2000 футов над уровнем моря.

В *Экс-ле-Бене*, в Савоие, один из источников сильно пропитан серой.

Экс-ла-Шапель, в Рейнской Пруссии, находится на высоте 450 футов над уровнем моря. Вода содержит около 30 крупинок твердого вещества на пинту и сильно насыщена сероводородом.

Для купания можно использовать любую воду, и почти всегда посетители, которые идут к источнику с целью *попить* воды, также принимают несколько *ванн*, причем ванны часто состоят из той же воды, что используется для питья. Обычно не считается, что есть какие-то особые преимущества в ваннах, состоящих из щелочных вод, таких как те, которые можно найти в Виши, или в слабительных водах, таких как в Карлсбаде, или в железных водах, таких как в Танбридж-Уэллсе, Спа или Швальбахе. Однако можно ожидать, что горячее купание поможет достичь эффекта, который достигается при приеме воды внутрь, и нередко бывает так, что эффект от питья приписывается купанию.

Следует отметить, что в некоторых местах, где утверждают, что вода творит чудеса (как, например, в Малверне), используемая вода примечательна просто своей исключительной чистотой и почти абсолютным отсутствием минеральных компонентов.

Не мало примечательно, что некоторые воды, которые раньше использовались почти исключительно для *купания*, теперь используются почти так же исключительно для питья. Карлсбад является примером этого. Слово *bad*, когда используется в качестве аффикса, обычно указывает на то, что вода используется или использовалась в основном для купания. Однако слово *брунн* или *бруннено* обычно подразумевает, что источник использовался в основном для питья.

ГЛАВА IV. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАНН.

Мы вообще не собираемся полностью вдаваться в вопрос о месте, которое ванны должны занимать в качестве средства от болезней; но мы просто укажем некоторые из основных условий, при которых можно разумно ожидать, что купание принесет пользу. В отношении ванн обычно заявлялось, что они лечат все; и, фактически, многие необоснованные утверждения о лечебных свойствах горячей и холодной воды, сделанные известными водолечебницами и другими, во многом способствовали тому, что эти очень полезные средства приобрели дурную славу.

Для острого ума автора "Мыльных пузырей от Брунненов" оказалось весьма загадочным, что ванны и воды, с которыми он сталкивался в своих путешествиях, казались способными вылечить все; и было трудно понять, как пациенты, состояние которых ни в коей мере не было схожим, могли, по-видимому, получать одинаковую пользу от одного и того же лечения; и возможно, мы не ошибемся, предположив, что очень здоровый образ жизни, которого придерживаются посетители бань, во многом связан с хорошими результатами лечения.

Наиболее распространенной целью, с которой используются ванны, является очищение кожи, и важность этого, конечно, трудно переоценить. Когда мы говорим о чистой коже, мы имеем в виду кожу с чистыми порами, а также чистую поверхность. Праздный и роскошный человек, чья кожа безупречно чиста, но чье чувство приличия таково, что он никогда не потакает хорошему

вульгарному потоотделению, в действительности не имеет такой здоровой и чистой кожи, как землекоп, мириады потовых протоков которого постоянно промываются из-за тяжести его работы; но поверхность кожи которого, возможно, загрязнена различными грязными частицами, с которыми он соприкасался в результате своего труда. Чистая кожа невозможна без потоотделения; и если необходимое потоотделение не может быть вызвано обычными делами жизни, желательно стимулировать его искусственными средствами. Следовательно, купание более необходимо человеку, ведущему сидячий образ жизни, чем тому, кто знает ежедневную роскошь физических нагрузок. Для очищения ванна должна быть теплой, кожа должна быть хорошо намылена, а затем следует провести тщательное растирание грубым полотенцем. Этот процесс приводит к удалению внешнего слоя кутикулы, размягчению секрета, находящегося в устьях потовых протоков, а под действием тепла кровеносные сосуды кожи расширяются и стимулируется потоотделение. Его полезность и комфорт настолько хорошо известны, что нет необходимости делать какие-либо официальные замечания по этому поводу.

Возможно, нет лучшей формы физических упражнений, чем та, которую можно найти в хорошей ванне для купания, всегда при условии, что поблизости нет открытой реки или моря. Пловец тренирует каждый мускул своего тела; и если продолжать плавание энергично, ничто так быстро не вызывает усталости. Для тренирующегося спортсмена ежедневное плавание должно быть частью его курса физических упражнений. Мы хотели бы, чтобы в Лондоне было больше плавательных ванн, чем их сейчас. Все существующие отели летом переполнены, и во многих из них вентиляция не из лучших. Заниматься интенсивными физическими упражнениями в тесном, плохо проветриваемом помещении, должно быть, неправильно, и мы бы никому не советовали посещать баню, где пахнет хотя бы немного душно. Плаванием следует заниматься не чаще одного раза в день и примерно в середине между двумя приемами пищи. Принимающий ванну в начале своего курса не должен оставаться в воде более пяти минут; и если после купания не появится здоровый румянец, он поймет, что даже это для него слишком. Время приема ванны может постепенно увеличиваться.

Холодная ванна по утрам - роскошь, ценность которой известна большинству из нас. Она очищает, стимулирует и укрепляет мышцы, а при умеренном использовании способствует укреплению здоровья. Необходимо предостеречь тех, кто слишком героически использует свою "утреннюю ванну". Лучшим критерием целесообразности продолжения его применения является готовность и полнота реакции; и, если есть какое-либо чувство озноба, вялости или отсутствия аппетита при невозможности позавтракать, стоит также спросить, не лучше ли уменьшить количество холодной ванны. Лица, страдающие ревматическими болями, ишиасом или невралгией, также должны быть осторожны при продолжении практики, которая может оказаться для них слишком тяжелой. Всегда легко добавить в ванну небольшое количество теплой воды. Не может быть никаких сомнений в том, что ежедневное купание абсолютно необходимо для здоровья детей с нежной кожей, которые слишком малы, чтобы следить за своей личной чистотой.

Существуют определенные заболевания, при которых холодное купание приносит признанную пользу:—

Главной из них является *лихорадка*, и не будет преувеличением сказать, что своевременное принятие холодной ванны спасло множество жизней. Однако его использование требует большого здравого смысла и знаний, и оно применимо не ко всем случаям и не лишено

опасности. В этой стране его применение почти полностью ограничено теми случаями, когда лихорадка протекает очень тяжело, когда температура тела поднимается выше 105 ° по Фаренгейту, и пациент достигает того, что технически известно как состояние гиперпирексии. Применение холодных ванн при лихорадке известно с незапамятных времен, хотя внимание современных врачей оно привлекло только в последние десять-пятнадцать лет. Обычный метод применения этого лечения заключается в погружении пациента в ванну с температурой около 90 ° по Фаренгейту или 95 ° по Фаренгейту, и путем удаления горячей воды и замены ее холодной постепенно, примерно через 20 минут, снижают температуру до 60 ° по Фаренгейту. Таким образом, температура пациента может быть снижена на целых четыре или пять градусов, и его страдания обычно значительно уменьшаются. Нельзя сказать, что холодное купание *излечивает* лихорадку, но оно предотвращает некоторые из ее наихудших последствий и может позволить пациенту пройти через тяжелое испытание невредимым. Все формы лихорадки иногда можно лечить холодными ваннами, но этот метод лечения ни в коем случае не сокращает течение лихорадки.

Холодные ванны очень полезны при некоторых нервных заболеваниях, таких как истерия, пляски Святого Витта и спазматический круп. Эти заболевания часто, если не всегда, зависят от подавленного состояния здоровья, и непродолжительная холодная ванна (зимой перед разведением костра) с последующим энергичным растиранием является очень эффективным средством для их облегчения.

При рахите полезно принимать холодные ванны; но для облегчения этого и других состояний слабости необходимо соблюдать максимальную умеренность.

Холодная вода иногда полезна при местном применении и, по-видимому, действует как полезный стимулятор для частей тела, которые затекли из-за отсутствия использования, таких как напряженные и вывихнутые суставы. При некоторых кожных заболеваниях пользу приносит употребление холодной воды. Это особенно характерно для кожного зуда или *пруриго*, а также для *угревой сыпи*.

Теплые ванны, как правило, гораздо более полезны при заболеваниях, чем холодные. Для удаления утолщений вокруг суставов, вызванных подагрой или ревматизмом, или “ревматической подагрой”, купание в прохладной или горячей воде справедливо считается мощным средством облегчения состояния и ценным дополнением к лечению с помощью диеты и режима. Горячая вода Бата и теплая вода Бакстона издавна пользовались большой репутацией при лечении подагры и ревматизма, и на Континенте есть много бань, которые имеют столь же высокую репутацию при лечении этих заболеваний, таких как *Теплиц*, *Гаштайн*, *Висбаден* и *Вильдбад*. Лечение подагры с помощью ванн обычно способствует внутреннее употребление минеральной воды, но в этот вопрос мы не можем углубляться, несмотря на его огромную важность.

При выделениях вокруг суставов, возникших по причинам, отличным от подагры и ревматизма, теплые ванны оказывают очень большую помощь, а также снимают скованность и утолщения, которые иногда возникают в результате тяжелых ран.

При *параличе* часто очень полезно теплое купание, при условии, что причина паралича устранима. Раньше основным методом лечения случаев свинцового паралича, имевших место в графствах сидр на Западе Англии, была отправка пациента на теплые источники в Бате, и

результаты, как правило, были очень хорошими. Существует много форм паралича, которым не помогает лечение горячей водой или чем-либо еще; но в элементарном трактате невозможно затронуть вопрос, требующий высокой степени медицинских знаний для его надлежащей оценки.

При невралгии, ишиасе, люмбаго и многих формах мышечного ревматизма полезно принимать горячие ванны.

При болезни почек Брайта с пользой применяются теплые ванны, паровые ванны и турецкие бани.

Время от времени посещение турецкой или горячей бани очень помогает самочувствию жителей городов, которым не хватает воздуха и физических нагрузок, поскольку это вызывает активность кожи, которая может быть вызвана только такими средствами или сильным напряжением.

Обычную простуду иногда можно вылечить с помощью турецкой бани. Однако, чтобы добиться такого результата, лечение должно применяться на самых ранних стадиях заболевания, когда легкое напряжение в голове или незначительное чувство озноба предупреждают пациента о надвигающейся беде, и до того, как полностью начнется насморк из глаз и носа. Турецкая баня на этой самой ранней стадии простуды иногда сокращает течение болезни, но, к сожалению, такой результат ни в коем случае не является неизменным.

Считается, что теплые ванны, способствующие оздоровлению кожи, имеют определенную ценность в сочетании с надлежащей диетой и режимом при лечении диабета.

При кожных заболеваниях иногда полезно принимать теплые ванны. При *псориазе* замачивание в горячей воде приводит к удалению чешуек с тела, но, вероятно, не оказывает реального лечебного воздействия на заболевание. При угревой сыпи, хлоазме и заболеваниях, вызванных недостаточным вниманием к чистоте, теплое купание приносит большую пользу, особенно в сочетании с большим запасом мыла и тщательным использованием щетки для чистки кожи и грубого полотенца.

Хотя мы все готовы, возможно, даже слишком готовы, признать огромную ценность воды, применяемой наружно, мы не всегда так быстро распознаем пагубные последствия чрезмерного использования ванн.

Профессор Хебра из Вены, один из крупнейших авторитетов в области кожных заболеваний, очень решительно говорит о том вредном действии, которое вода иногда оказывает на кожу. “Почти все считают, - говорит он, - что частое использование паровых ванн и душа, частое купание в теплой или холодной воде, частое мытье и скребание - это полезные для здоровья действия, которые никогда не могут причинить никакого вреда.

“Против этого мнения я должен выразить свой решительный протест. С одной стороны, мы знаем, что есть миллионы людей, которые за всю свою жизнь ни разу не мылись в теплой или холодной воде, которые, в лучшем случае, поверхностно ополаскивают свои руки и лицо раз в неделю и, тем не менее, до глубокой старости наслаждаются состоянием здоровья, которому можно позавидовать. С другой стороны, никто не может доказать статистикой, что частое употребление различных видов ванн защищает людей от болезней или что мытье в холодной

воде укрепляет организм против катара, ревматизма и простудных заболеваний. Пока купания сопровождаются ощущением комфорта и не сопровождаются какими—либо высыпаниями на коже, они, без сомнения, могут быть разрешены как времяпрепровождение, развлечение, водный спорт; но всякий раз, когда кожа, постоянно раздражаемая таким образом, начинает реагировать — как только появляется более или менее сильный зуд; как только появляются постоянные покраснения или сыпь, прыщи или водянистые головки, - самое время прекратить купание и умывание, если мы не хотим вызвать кожные заболевания, которые часто проходят месяцами и годами, прежде чем они исчезнут, и дадут новый вид. невыразимое страдание пациента”.

Простые ванны не раздражают кожу так сильно, как в сочетании с мытьем головы, влажной укладкой и душем, или когда паровая ванна становится более эффективной за счет трения и различных манипуляций в турецкой или русской бане. Результатов таких воздействий на кожу редко приходится долго ждать. Рано или поздно появляется постоянное покраснение, за которым следует жжение или зуд; затем появляются прыщи, фурункулы и пустулы; и хотя в прошлые времена эти высыпания считались критическими и полезными, теперь мы должны смотреть на них в их истинном свете, просто как на вредные последствия действия воды.

Хебра с успехом использовал теплую ванну для облегчения боли и мучений, возникающих при обширных ожогах кожи, а также применял ее при некоторых наиболее неприятных заболеваниях кожи, связанных с шелушением и зудом. Хотя он, кажется, более живо, чем большинство авторов, осознает пагубные последствия воздействия воды в неподходящих для этого случаях, он, с другой стороны, превзошел всех в обширном и постоянном использовании теплой воды. Он говорит: “Я начал с двух часов, затем перешел к дням и, наконец, увеличил продолжительность теплой ванны с одного до девяти месяцев. Я обнаружил, что люди могут есть, пить и спать так же хорошо в постоянно теплой ванне, как и вне ее; что питание, дыхание и выведение из организма продолжают по-прежнему”.

Хебра утверждает, что при наружном применении воды не имеет большого значения, прикладываем ли мы к участку горячую или холодную воду; что температура воды вскоре приближается к температуре того участка, на который она наносится; и что в этом вопросе нужно руководствоваться только пожеланиями и склонностями пациента. Что касается *солевых ванн*, мы можем напомнить читателю, что они могут применяться как холодными, так и горячими, и что, таким образом, они могут применяться почти во всех тех случаях (за исключением некоторых кожных заболеваний), при которых ванны с горячей или холодной водой оказываются полезными. Когда в воду добавляют соль, стимулирующее воздействие на кожу усиливается, и ванна может считаться намного более действенной. Морская вода, природные соленые воды и даже кристаллы морской соли или поваренной соли, добавленные в обычную воду, занимают настолько прочное место среди народных средств, что почти излишне делать какие-либо официальные замечания по их поводу.

Возможно, именно при лечении золотушных заболеваний наибольшую известность имеют морские купания и соленая вода. Лазарет для морских купаний в Маргейте слишком хорошо известен, а его работа слишком высоко ценится, чтобы нуждаться в каких-либо словах одобрения от автора этого Букваря. Вполне вероятно, что вдыхание морского воздуха имеет большее отношение к успешному лечению золотухи, чем купание в морской воде, хотя мы не

хотим подвергать сомнению эффективность систематического раздражения кожи при лечении таких заболеваний.

Доктор Якоб из Кудовы, Силезия, провел серию экспериментов по стимулированию кожи, которым обладают различные виды ванн. Он доказал, что грязевые ванны и ванны с отрубями одинаковой консистенции вызывают одинаковые изменения в кровообращении, которые следует рассматривать как реальное выражение степени раздражения кожи. Было установлено также, что грязевые ванны более эффективно сохраняют тепло купальщика, чем простые водяные ванны. Считается, что ванна с углекислотой оказывает наибольшее стимулирующее действие на кожу; следующая по величине - солевая ванна, а за ней следуют грязь и чистая вода. Также говорят, что ванна с углекислотой обладает наибольшей способностью вызывать общую стимуляцию и возбуждение. Что касается охлаждающего эффекта этих разновидностей ванн, доктор Джейкоб отметил, что водяная ванна продолжительностью в час и температурой 91.4° понижает температуру тела здорового человека примерно на 0.9° ; грязевая ванна такой же продолжительности и температуры на 1.5° ; соляная ванна на 2° и ванна с углекислотой примерно на 2.6° .

Серные ванны в прежние времена пользовались очень большой репутацией при лечении кожных заболеваний, подагры, ревматизма и воздействия металлических ядов, особенно свинца и ртути. Однако, вероятно, в сере нет ничего особенно полезного, и хороший эффект этих ванн обусловлен скорее теплом воды, чем чем-либо другим. Многие серные источники также по праву можно считать солеными водами, и они обладают огромной способностью стимулировать кожу, что значительно повышает их терапевтическую эффективность. Купающийся в сернистой воде постоянно вдыхает пары сероводорода, и этот факт может иметь немалое отношение к благотворному воздействию воды. Курс купания в серном источнике обычно сочетается с внутренним введением воды, и, следовательно, очень сложно определить, внутреннее или внешнее введение воды оказывает больший эффект в достижении желаемого лечения.

Стальные ванны или ванны, содержащие железо, почти полностью вышли из употребления, и любой эффект, который раньше приписывали мелкозернистой воде, теперь с большей вероятностью приписывают воде и ее температуре. Перемена в этом отношении едва ли больше той, что произошла в Карлсбаде, где слабительные воды, ранее использовавшиеся главным образом для купания, теперь используются почти исключительно для питья.

Автор "Мыльных пузырей от брунненов" так описывает свои ощущения, когда принимал стальную ванну в Ланген—Швальбахе около сорока лет назад:

“Как только пациент был готов принять ванну, первое, что пришло ему в голову, когда он, дрожа, стоял на краю, было нежелание погружать даже ногу в смесь, которая выглядела примерно такой же густой, как конский пруд, и цвета супа маллигатони. Однако, добравшись до Ланген-Швальбаха, мне нечего было сказать, кроме *"en avant"*, и поэтому, спускаясь по ступенькам, я попал в материал, настолько густо окрашенный красным оксидом железа, что тело, находящееся на глубине пары дюймов под поверхностью, было невидимо. Температура воды не казалась ни горячей, ни холодной, но едва я погрузился в нее, как почувствовал, что она, очевидно, обладает укрепляющей, бодрящей природой, и я почти мог представить себя с кучей шкур в дубильной яме. Полчаса, которые я каждый день был приговорен проводить в этом красном отваре, были самыми долгими за все двадцать четыре часа, и я всегда был очень рад,

когда мой хронометр, который я регулярно вешал на гвоздь перед глазами, показывал мне разрешение выпутаться из этой передрыги. Пока тело плыло, едва зная, тонуть ему или плыть, я обнаружил, что уму было очень трудно наслаждаться каким-либо видом отдыха или размышлять в течение двух минут о каком-либо одном предмете; и когда, слегка дрожа, я лежал, наблюдая за минутной стрелкой своего циферблата, она казалась мне самой медленной стрелкой в мире”.

В восхитительной книге, из которой взята приведенная выше цитата, нет ни малейшего упоминания о болезни, если таковая вообще была, для облегчения которой автор подвергся неприятному испытанию в железной ванне. Читателю, однако, не составит труда догадаться, что польза, которую он получил в Ланген-Швальбахе, была вызвана скорее сменой воздуха, обстановки и занятий, чем неприятным процессом купания, которому он подвергался ежедневно. В медицине существует или было много суеверий, и общественность на удивление сильно верит в вредные лекарства. В старых аптеках можно найти записи о рецептах, в состав которых входили отвратительные и безымянные мерзости, и мы очень склонны думать, что сохраняющаяся вера в стальные ванны, серные ванны и грязевые ванны - это всего лишь остаток умирающей веры в отвратительные рецепты и необходимость покаяния.

ГЛАВА V. ПОСЕЩЕНИЕ БАНИ.

Когда врач предписывает своему пациенту посещать ту или иную ванну с пользой для своего здоровья, в предписании подразумевается гораздо больше, чем простое использование воды, минеральной или некондиционной, горячей или холодной. Это означает, что страдалец должен покинуть свое обычное место жительства и климат, который, возможно, способствовал его заболеванию; отказаться от многочисленных причин душевного беспокойства и телесной усталости, которые могут быть связаны с его занятием или семейными заботами; на некоторое время попрощаться с поваром — хорошим, плохим или безразличным, — который, возможно, довел его вкус до расстройства желудка, и с погребом, который ежедневно поставляет те вина, которые, тяготея к пальцам ног, потребовали больших сапог и крепкого посоха; повернуться спиной ко всему остальному. Это подразумевается в словах “хорошее общество”, и обменяйте все это на что-то другое. Будет ли этот обмен выгодным или нет, будет зависеть от знаний пациента, которыми обладает консультант, — знаний не только о его телосложении и недугах, но и о его кармане и склонностях. Образованный человек, подобный сэру Фрэнсису Хеду, чей дневник жизни в Ланген-Швальбахе представляет собой столь очаровательный том, который способен находить развлечение в созерцании человеческой природы или природных явлений, который

“Находит языки на деревьях, книги в бегущих ручьях,

Проповеди в камнях и добро во всем”;

тот, чьи ресурсы находятся внутри него самого, найдет себе развлечение повсюду, и при условии, что место, в которое он направлен, будет здоровым, он получит все преимущества,

которые можно извлечь из смены обстановки и воздуха. Однако было бы жестоко и бесполезно отправлять приверженца удовольствий на курорт, где искусство ничего не дает для развлечения гостей, и столь же бесполезно обрекать человека, привыкшего к простой деревенской жизни, целыми днями слоняться в модной толпе, стремясь к искусственным радостям. Нет сомнения, что на Континенте условия для комфорта и развлечения гостей, посещающих баню, более совершенны, чем в нашей стране; и инвалиду, который пересекает "серебряную полосу", отделяющую нас от остальной Европы, будет гораздо труднее продолжать вести тот образ жизни, который, возможно, наносил ему ущерб. С другой стороны, не следует забывать, что для многих людей зарубежные поездки крайне неприятны. Есть много людей, которые не знают никакого языка, кроме английского, и чьи предрассудки настолько благоприятствуют английским манерам и обычаям, что их невозможно заставить приспособиться к континентальным привычкам. Мы помним, что видели джентльмена в фешенебельном бане за границей, куда его отправили для облегчения подагры, и процесс лечения, очевидно, наскучил ему самым ужасным образом. Он ни с кем не общался, обедал в одиночестве и день за днем наслаждался в уединенном уголке ресторана жареной камбалой, бараньей отбивной, стилтонским сыром и пинтой сухого хереса.

Человек, который таким образом уносит с собой свою собственную атмосферу и который упорно идет против течения, окутывая себя островными предрассудками, найдет очень мало пользы в заграничных путешествиях или смене обстановки.

Ни в нашей стране, ни на континенте мало мест для купания, где употребление воды не занимает такого же места в "лечении", которому готовы подвергнуться пациенты, по крайней мере, такого же, как купание. Питье минеральной воды и купание везде идут рука об руку, хотя на разных курортах преобладает тот или иной метод лечения. С употреблением воды нам, как мы уже говорили, в настоящее время ничего не нужно делать; но, хотя теоретически достаточно легко разделить эффекты купания от эффектов употребления воды, на практике сделать это оказывается не так просто.

Чем был Эпидавр во времена расцвета Греции, когда тысячи людей стекались в поисках здоровья и отдыха в его знаменитый храм Эскулапа; чем был Байе для роскошных римлян, которые приезжали к его знаменитым теплым источникам, движимые в равной степени модой и болезнями; чем были Баты в период зенита своей популярности; таков Бадштадт настоящего времени. Толпа в городе в разгар сезона (июль и август) очень велика, и толпа приезжих столь же модна, сколь и космополитична. Здесь десятки немецких мелких властителей, русских князей, английских дворян и богатых американцев; и не может быть сомнений, что очарование модного места отдыха, подобного этому, многие находят в том факте, что все люди более или менее равны, где есть только один источник, из которого они все должны пить, и один источник, в котором они все должны купаться. Герцог, чья родословная уходит корнями в Темные века, должен в равной степени ждать своей очереди вместе с торговцем, чье богатство создано вчерашним днем; и в залах ожидания бань, за табльдотами и у целебных фонтанов кровь самого голубого оттенка вступает в очень тесный контакт с кровью других оттенков.

Город Бадштадт самым очаровательным образом расположен на возвышенном плато, примерно в 600-700 футах над уровнем моря, посреди восхитительного пейзажа, который можно найти среди гор, окружающих город со всех сторон, кроме одной. Горы до самых вершин покрыты соснами, и эти сосновые леса являются одними из самых излюбленных мест, куда

"лечат гостей" курорта Бадштадт. В глубине соснового леса всегда, даже в самый жаркий день, царит освежающая прохлада и бодрящий аромат, и побродить здесь с книгой или с компаньоном и перекусить - самый приятный способ скоротать душные полуденные часы. Один день в Бадштадте очень похож на другой, хотя разнообразия здесь как раз достаточно, чтобы избавиться от любого чувства скуки. Что подумает модный лондонец, когда в шесть часов утра обнаружит, что больше не может спать, потому что все в отеле уже проснулись? Ничего не остается, как плыть по течению, встать и одеться (в самое элегантное из свободных пальто, если это мужчина, в самый чарующий из легких летних костюмов, если это женщина) и отправиться вместе со всем остальным миром пить воду в Betsinda Quelle, самом модном источнике во всей Европе. Еще нет семи часов, мы встаем почти на четыре часа раньше, чем обычно, свежий утренний воздух бодрит и восхитителен, солнце еще не рассеяло росу, и все же весь мир Бадштадта полон жизни. Здесь, под деревьями сада, около 2000 или 3000 модниц, все прогуливаются и разговаривают, так что гул разговоров слышен на большом расстоянии и образует негармоничное бликато с музыкой оркестра в киоске, который находится совсем рядом. Мало что более красивого, чем это, можно увидеть или вообразить. Липовая аллея открывается в любом направлении, самый привлекательный вид; солнечный свет пробивается сквозь узор листьев на гравии, создавая маленькие танцующие тени и подсвечивая множество разнообразных цветов дамских костюмов; розы на соседних клумбах придают своим ярким краскам дополнительное удовольствие для глаз, в то время как их аромат щекочет еще одно чувство; а ухо радуется исполнению превосходным оркестром лучших композиций лучших мастеров. Центром всего этого веселья, так сказать, является "Бетсинда Квелле", и можно видеть, как большинство гостей подходят к краю целебного фонтана, заключенного во впадине декоративного бассейна, и протягивают стакан за предписанной дозой воды. Вода содержит много обычной соли и почти ничего другого, и она почти такая же противная, как морская; но удивительно видеть, как методично и без лишней суеты *завсегдатаи* доедают положенную им порцию. Врач, вероятно, сказал тому или иному пациенту: "Вы должны выпить два стакана Бетсинды и ходить в течение двадцати минут после каждого стакана"; и можно увидеть сотни людей, которые с часами в руках выполняют свои указания в точности. Тот, кто регулярно посещает источники, вскоре поймет, что утро за утром одни и те же люди приходят в одно и то же время, выпивают положенное количество стаканов и исчезают. Большинство из них, следует признать, не выглядят очень больными, хотя кое-где можно увидеть некоторых, чьи лица носят признаки болезни, чьи конечности искалечены подагрой или ревматизмом, и кто совершает утреннюю прогулку с помощью палок или костылей или, вместо ходьбы, совершает круиз на колесиках в инвалидном кресле. Бадштадт - прежде всего приятное место, и здесь сделано все, что только можно сделать за деньги, чтобы очаровать чувства и сделать жизнь приятной. Знатные люди общества являются его главными *завсегдатаями*, и не может быть сомнений в том, что большинство посетителей приезжают сюда на сезон, как это ни странно, они могут встретить тех же людей, с которыми встречались ранее в этом году в "Роу", на лужайке в Гудвуде или в салонах Парижа. "Хорошее общество", под которым мы подразумеваем тех богатых и благородных людей, которые предпочитают искусственное существование естественному, ежегодно заболевает, слишком усердно выполняя свои обязанности. Вставая с постели примерно на восемь часов позже восхода солнца; каждый вечер в основном ужиная смесь всего жирного и нездорового; и свободно употреблявший во время еды всевозможные жидкости, кроме воды; танцевавший ночь за ночью в комнатах, пропахших андросмией (что в переводе с вежливого греческого означает "запах человечины"), и удушавший от восковых светильников или газа; отправившийся спать незадолго до восхода солнца, и, короче говоря,

проявивший необъяснимую неприязнь к небесному свету и столь же необъяснимое предпочтение тем, кто находится на небесах. жалкие и ядовитые заменители, которые наши темные северные широты сделали необходимыми, Общество отправляется в Бадштадт, чтобы провести эксперимент по устранению всего зла, причиненного его собственной глупостью. Утренняя прогулка является неотъемлемым и наиболее важным фактором лечения в Бадштадте; а питье соленой воды оказывает не только очищающее и “изменяющее” действие, но и немного приглушает аппетит и помогает предотвратить переедание. Завтраки в Бадштадте - это очень простые трапезы; одна чашка кофе и вкусный хлеб с маслом разрешены только немногим избранным, которые могут найти веское оправдание тому, что к ним относятся исключительно; яйца - роскошь, к которой местные врачи относятся с явной неприязнью; а что касается отбивных, тушеных почек, жареного бекона, кусочков рыбы, холодного куропатки, кусочков мармелада и других “предметов первой необходимости”, которые Общество принимает дома, о них не стоит и думать.

После скромного ужина, состоявшего из кофе и хлеба, можно почитать роман или газету, чтобы скоротать час или около того, а затем наступает самое важное время для принятия ванны. Ванны здесь бывают всех видов и делаются из минеральной или простой воды, в зависимости от фантазии пациента или рецепта “Бад-арцт” (как называют местных врачей). Как до, так и после ванны пациент скрупулезно соблюдает указания Гиппократов и следит за тем, чтобы тело и разум находились в состоянии полного покоя, чтобы оставалось достаточно сил для тщательного переваривания полуденной трапезы, которую англичане называют luncheon, а немцы dinner. Для тех, кто обладает мудростью, это блюдо настолько простое, насколько его можно приготовить, и состоит из порции тушеного мяса, овощей и простого мучного пудинга. Что касается вина, то разрешается только полбутылки слабого рейнского или мозельского; посетителей особо предупреждают избегать даже более крепких рейнских вин, таких как Рюдесхаймер или Штайнбергер, марочных сортов, к которым склонны тяготеть те англичане, у которых набиты карманы. В середине дня немцы обычно едят с большим аппетитом, и ближе к часу дня поток людей устремляется в направлении “Адлера” или “Кениг Вильгельма”, где, возможно, изо дня в день за обеденным столом собираются одни и те же шестьдесят или восемьдесят человек. Эти трапезы часто регулируются по рекомендации местных врачей, и одно из больших преимуществ покровительства им заключается в том, что невозможно достать блюда, которые вообще трудно перевариваются или которые, скорее всего, не сочетаются с водой. После ужина состоится концерт под открытым небом под деревьями в саду отеля Cur-haus, где процессу пищеварения будет позволено завершиться на свежем воздухе, пока уши щекоют звуки первоклассной музыки.

Для тех, кто желает почитать, салоны Cur-haus всегда открыты, и в распоряжение гостей бесплатно предоставляются все заметные журналы, издаваемые в Сан-Франциско, Санкт-Петербурге или любом из промежуточных городов. Когда мы говорим “свободно размещенные”, мы имеем в виду “свободно для тех, кто платит “налог на лечение”, небольшую сумму, взимаемую со всех, кто приезжает, чтобы принять участие в развлечениях, которые Бадштадтеры устраивают для своих гостей.

Вторая половина дня посвящена поездке на автомобиле или неторопливой прогулке в соседний лес; в шесть часов англичане возвращаются обедать, а в семь или половину восьмого немцы возвращаются домой ужинать. Кухня отеля Cur-haus, построенная по образцу парижской, привлекает многих гостей, которые не могут полностью подчиниться спартанскому режиму

Бадштадта; за маленькими столиками на террасе можно увидеть уютные компании из трех или четырех человек, устраивающие один из тех самых “маленьких ужинов”, которые были главной причиной недомогания, потребовавшего ”лечения”. Вечера обычно посвящены прогулкам перед дворцом, а иногда устраивается показ фейерверков или иллюминация. Есть также театр, в котором в течение сезона выступают лучшие актеры и певцы; но эти послеобеденные развлечения большей частью непродолжительны, и, как правило, Бадштадт ложится спать не позже десяти часов.

Таким образом, будет видно, что жизнь в бане проходит в основном на свежем воздухе, что развлечения и распорядок каждого дня регулируются главным образом с учетом соображений здоровья, что диета ограничивается рамками благоразумия и что “рано ложиться и рано вставать” - это мудрый принцип, неукоснительного соблюдения которого ожидается от всех, кто приходит в поисках здоровья в бани и источники Бадштадта. Неудивительно, что бадштадтские воды следует рассматривать как панацею во всей Европе.

ЛОНДОН: ИЗДАТЕЛЬСТВО WILLIAM CLOWES AND SONS, СТЭМФОРД-СТРИТ И ЧАРИНГ-КРОСС.